給食だより

令和８年７月号
昭島市立瑞雲中学校
昭島市立清泉中学校

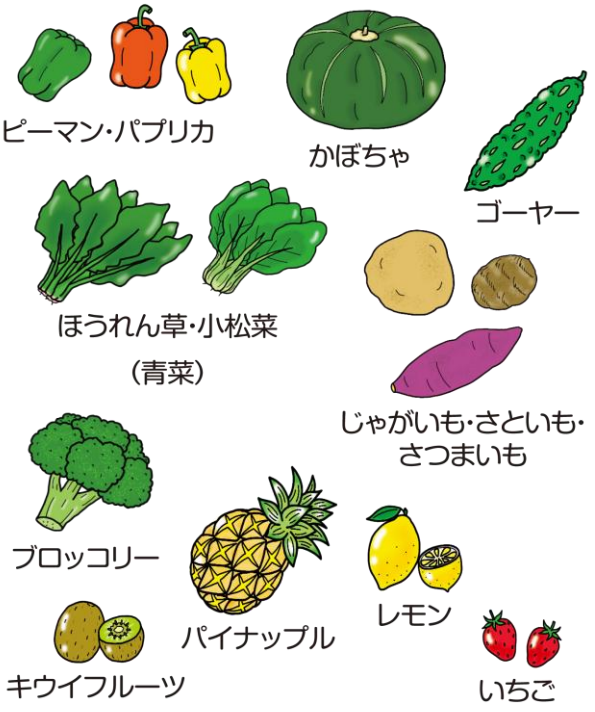
夏の日差しが強くなり、暑い日が続くようになってきました。これからの季節は、食欲が落ちたり、体調を崩しやすくなったりします。水分補給やバランスのよい食事を心がけて、元気に夏を過ごしましょう。

ビタミンチャージで夏を健康に過ごしましょう！

夏の強い日差しや厳しい暑さは、体にとって大きなストレスになり、夏バテしやすくなります。そこで意識してとりたい栄養素が**ビタミンC**と**ビタミンB1** です。野菜や果物に多く含まれているビタミンCは、ストレスから体を守る働きがあります。体がストレスを感じると、ストレスに対抗するホルモンをつくるため、体内でたくさん消費される栄養素です。

また、夏バテの原因の一つに、栄養バランスの偏った食事や、冷たい清涼飲料水をとり過ぎることによるビタミンB1の不足が挙げられます。ビタミンB1は糖質をエネルギーに変換する働きがあり、不足すると疲れやすくなります。夏バテを防ぐには、ビタミンB1 を含む食べ物を意識して取り入れ、主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事を心がけることも大切です。気温が高い日は食欲が低下し、麺類だけの食事に偏りがちです。暑い夏を元気に過ごすためにもビタミン類を意識してとりましょう。

ビタミンCを多く含む食品



ビタミンB1を多く含む食品

ビタミンC、ビタミンB1 のどちらも水に溶けやすい性質をもっています。体内に留まらず、汗などとともに体外に出やすいので、毎日しっかりとりましょう。

「おやつ」は「おかし」ではありません

　おやつの「やつ」は、午後２時～４時くらいまでの時刻を指す「八つ時」に由来する言葉です。昔の人々はこの時間に軽い食事をしたことから、食事の間にとる間食が「おやつ」と呼ばれるようになりました。おやつには、朝・昼・晩の３食で足りない栄養素をとったり、心と体をリラックスさせたりする効果もあります。一方で、食べ過ぎは、虫歯や肥満、生活習慣病につながる可能性があります。もうすぐ、夏休みがはじまります。夏休み中も朝・昼・夕の食事をしっかりとりながら、おやつと上手につきあって「食の自己管理能力」を高めていきましょう。

≪おやつのとり方のポイント≫

時間を決める

時間を決めずにダラダラと食べていると、食べ過ぎや虫歯につながってしまいます。

飲み物にも注意

砂糖の多い飲み物はコップに分けたり、砂糖の入っていないお茶や麦茶などを選んだりしましょう。

量を決める

食べ過ぎないように食品表示をチェックしましょう。多いときは、お皿などに分けましょう。

不足しがちな栄養素を積極的に

成長期に必要なカルシウムや、不足しがちな食物繊維などがとれるものを選ぶとよいでしょう。

７月 26(日)　土用（どよう）の丑（うし）の日

　土用とは、立春・立夏・立秋・立冬それぞれの直前約 18 日間をいい、土用の日のうち、丑の日にあたる日を「土用の丑の日」といいます。とくに夏の「土用の丑の日」は、うなぎを食べる習慣があります。これは江戸時代、夏になるとうなぎが売れなくなってしまううなぎ屋さんが、学者の平賀源内（ひらがげんない）に相談したところ，「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧められました。当時は「丑の日に(う)のつくものを食べると夏負けしない」といわれたため、貼るとたちまち、うなぎが売れたそうです。すると他のうなぎ屋さんもまねをして、土用丑の日にうなぎを食べる風習が広まったそうです。

　ところで、うなぎは冬眠に備えて身に養分を貯える秋から初冬にかけてが一番脂がのり、おいしくなるそうです。夏はその時期のものより味は少し落ちてしまうそうですが、うなぎには良質のたんぱく質、脂質、ビタミンＡやＢ群が多く含まれているので、夏バテ予防にもなる食べ物です。