

給食だより

令和7年 7月号
東海市立学校給食センター



～夏を健康に過ごすための食生活のポイント～

今年も暑い夏がやってきました。暑くなると夏バテや熱中症の危険性が高まります。もうすぐ夏休みになりますが、休み中はついつい生活習慣が乱れがちになり、乱れた生活習慣は体調を崩してしまうことにつながります。予防のためには、夏休み中も規則正しい生活を続け、食生活を整えることが大切です。こまめな水分補給やバランスのよい食事を心がけて、毎日元気に過ごしましょう。

1日の生活リズムを 食事からしっかりつくる



朝昼夜の3食を時間を決めてしっかり食べることで、健康的な生活リズムがつくれます。早起き・早寝も心がけましょう。

好ききらいなく、 しっかり食べる



夏が旬の野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラルがたくさんあります。また、肉や魚などのおかずもしっかり食べましょう。

こまめな水分補給を 心がける



のどが渇く前に水やお茶でこまめに水分を補給しましょう。また、食事の前にたくさん飲み過ぎると胃腸に負担をかけるので気をつけましょう。

水分補給は、飲み物だけでなく、食事や野菜、果物などからもとることができます。



野菜の力を健康づくりに役立てよう！

野菜が紫外線や害虫などから自らを守るために作り出す色やにおいの成分は「ファイトケミカル（フィトケミカル）」とも呼ばれます。人間の体にも有効にはたらいて、体のさびつきを抑え、免疫力を高め、がんなどの病気の予防にも役立つのではないかと期待されています。

リコピン



トマトやすいかなどの赤色の成分。体のさびつきを防ぐとされる。

アントシアニン



紫や黒のもとになる色素。なすや黒豆、ベリー類に多い。高血圧や動脈硬化の予防が期待される。

硫化アリル



たまねぎやにんにくのおい成分で血液をサラサラに。疲れをとるとされているビタミンB1の吸収も助ける。

カプサイシン



パプリカやとうがらしに含まれる。リコピンと同等色の抗酸化力を

カテキン



緑茶や紅茶などの渋味成分。殺菌作用をもち、体脂肪が気になる人や、むし歯予防に効果が期待される。

イソチオシアネート



アブラナ科の野菜のスプラウトや大根の辛み成分。強い殺菌作用をもち、体のさびつきを防ぐとされる。

暑い夏のおたすけマン！「豚に牛乳」

豚肉にはビタミンB1がとても豊富です。夏になるとのどごしのよい麺類や甘い清涼飲料水など炭水化物（糖質）の摂取が多くなりがちなので、炭水化物（糖質）をエネルギーに変えるためのビタミンB1は意識してとった方がいいでしょう。また、牛乳には骨を作るカルシウムだけでなく、血液をつくるたんぱく質も豊富です。

さらに本格的に暑くなる前から、息がはずむ程度の運動を1日15～30分くらい、週に3～4日ほど行って、直後に牛乳を飲む習慣をつけていくと、体の血液量が増えて汗をかきやすい体になれるそうです。暑さに負けない体づくりに役立てていきたいですね。



参考：（一社）Jミルク「牛乳は「熱中症」を防いでくれる強い味方です！」