

# 給食だより

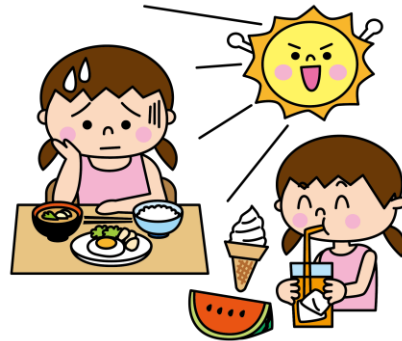
令和5年 7月

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏の到来です。熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が重要です。



## 食欲が落ちていませんか？

夏バテを防ぐには、食事をしっかりとることが基本です。しかし、この暑さで食欲がわかないという人も多いのではないのでしょうか。ついつい冷たい物ばかり口にしたいくなりますが、冷たい物を取り過ぎると、胃腸が冷えて消化が悪くなり、さらに食欲が落ちてしまう原因になります。食欲がないときは量より質を重視し、栄養バランスを意識して食べるようにしましょう。



### 食欲を増す工夫

#### 食欲を刺激する！

香辛料や香味野菜、酸味のある物は、だ液の分泌を促し、食欲を刺激してくれます。



#### 香辛料



#### 香味野菜



#### 酸味のある食べ物



#### 食事の彩りを意識！

「おいしそう」と思う見た目も大切です。赤・黄色・オレンジといった暖色系の色には、食欲を増す効果が期待できます。



#### 楽しく食べる！

家族や仲間と一緒に楽しい雰囲気の中で食卓を囲むのはもちろん、音楽をかける、ランチョンマットを敷くなど、いつもと違う食卓の演出も、食欲増進につながります。



## 水分補給は早めに、こまめに！

人の体の水分量は、体重の約60～70%といわれています。

夏の暑い環境で、たくさん汗をかくと、体内の水分が足りなくなって、脱水症状や熱中症になることもあります。そうならないためには、適切な水分補給が必要です。



### 水分補給のタイミング・・・

- 朝起きたら
- 外遊び、スポーツをしているとき  
(こまめに、15～20分間隔で飲む)
- お風呂の前後
- 夜寝る前



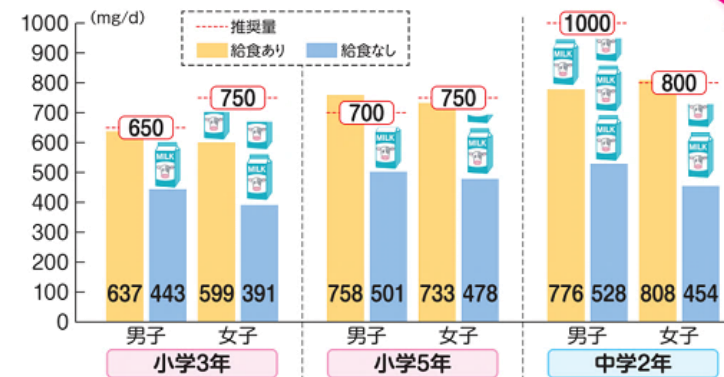
## 食生活とSDGs②

～夏休みも牛乳を飲もう～

3 すべての人に健康と福祉を

下のグラフのように給食のない日は、ある日に比べてカルシウムの摂取量が不足します。夏休み中も、食事や間食などと一緒に牛乳を飲むようにしましょう。

●給食のある日とない日の1日あたりのカルシウム摂取量(中央値)



「給食なし」は、牛乳1箱～2箱本分カルシウムが不足!



給食のある日は推奨量に近いのですが、ない日はガクンと減って、およそ200～470mgも不足しています。給食がない日は想像以上に不足していることがわかります。  
\*牛乳200mL=カルシウム約227mg

Public Health Nutrition: 20(9),1523-1533より作成

資料：一般社団法人Jミルク

資料提供：墨田区立中学校栄養士会