



イワチュー ランチニュース

# Lunch News!!

令和4年7月  
岩沼中学校

夏は気温や湿度が高い日が多く、体力が落ちる時期です。今年は6月後半から、早くも厳しい暑さとなりました。夏バテを防ぐためにもこまめな水分補給と栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

## 夏の健康づくりは食生活から ~夏を乗り切る食事の工夫~

### ① ビタミンB<sub>1</sub>を多く含む食物で疲れをとろう

夏場は食欲が落ちがちです。代謝に必要なビタミンB群が不足すると疲れやすくなります。食事からビタミンB<sub>1</sub>を補給しましょう。



### ② 夏野菜を食べて体を冷やそう

旬の夏野菜には、ミネラル・ビタミンなどの栄養素が豊富に含まれています。体の熱を取り冷やしてくれるので、この時期にぴったりの食材です。



### ③ 味付けを工夫して食欲増進

○しそやしょうがなどの香味野菜、レモンなどの柑橘類は食欲増進効果があります。

○コショウやカレー粉などの香辛料は、胃腸を刺激して食欲を増してくれます。



## 上手に水分補給をしましょう

### \*のどが渴いてから飲むのではなく、こまめに水分をとりましょう

特に運動をして汗をかいた時は、頻りに水分補給をしましょう。たくさん汗をかいた後は、水分と同時にミネラル(塩分・カルシウム・鉄など)が失われている状態なので、経口補水液が低糖のスポーツドリンクなどを補給しましょう。



### \*清涼飲料の飲み過ぎに注意!

冷たく口当たりが良いジュースなどの清涼飲料水は、つい飲み過ぎてしまいますが糖分が多く含まれているため、食欲を低下させ、体を疲れやすくさせてしまいます。



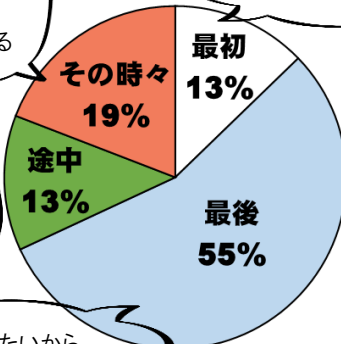
### ★イワチューアンケート★

## 「好きなものは最初に食べる?最後に食べる?」 回答数48 (1年18人/2年2人/3年25人/教職員3人)

・量と、誰かにとられないかによる  
・好きなものがたくさんあるなら全体を通して少しずつ食べて、ちょっとしかないなら最後に食べる

・早めに幸福感に浸りたい  
・本当は最後に食べたいけど、我慢しきれないから

・最後に美味しい気分で終わりたいから  
・口の中が好きな物の風味で満たされるから



・満腹になってから食べたくないから  
・最初に食べた方が、一番美味しいから

どの回答も、なるほど、と感じる内容でした。考え方、その状況や家族構成など、様々な要素が影響していることがよくわかりました。ご家庭でもぜひ食卓の話題のひとつにしてみてください♪

また、これまで「給食のレシピが知りたい」という意見が多く寄せられています。三者面談の日程に併せてレシピを昇降口前に用意します。ご自由にお持ち下さい。特に知りたい料理の希望がある人は、栄養教諭までお声がけ下さい。

今月のイワチューアンケートはお休みです。