

はあと +♡ Heart

～二学期元気にスタートしましょう～

二学期が始まりました。

今年の夏は、本当に暑かったですね。

顔を合わせれば、「暑いですねえ」ばかり言っていたような気がします。

建物の中に入れば冷房がきいていて、温度差で体調を崩しやすかったのではないですか？

みなさん、夏バテや熱中症は大丈夫でしたか？

夏の疲れのメカニズムを、わかりやすくQ&Aにしてみました。

ぜひ、参考にしてください。

くまもん、夏バテ中



夏の疲れはどのように起こるの？

ビタミンB群の不足が疲労を招きます。

不足しているエネルギーを手っ取り早く補おうと糖分ばかりを摂り過ぎると、代謝に必要なビタミンB群が不足してエネルギー不足となり、疲労を招くことになるのです。

疲れを招きやすい食生活とは？

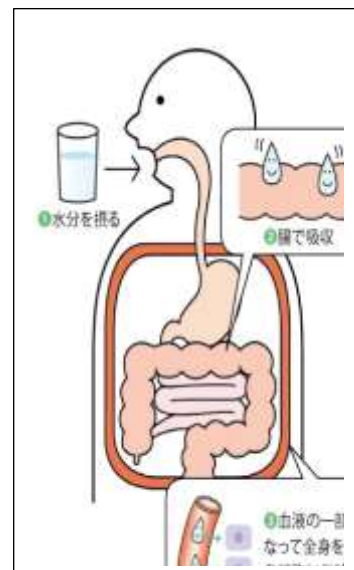
炭水化物のみの食事やタンパク質の不足です。

水分不足が疲れを招くって本当？

血液がドロドロになり疲労の原因になることも。

血液中の水分が不足すると血液がドロドロになり、流れが悪くなります。すると細胞への水分供給が不足し、細胞が脱水状態となって、うまく働けなくなります。

同様に、消化管への血流が低下すると消化がうまく行えなくなり、栄養が体に吸収されにくくなります。消化吸收をスムーズに行うためにも、適度な水分補給が必要となります。



夏の疲れに有効に働く栄養素は？

糖質（炭水化物）……疲労回復を早める作用がある

ビタミンB群……糖質のエネルギー代謝を助ける

タウリン……筋肉・脳・目などに多く含まれ、各機能を正常に保つ働きがある

クエン酸……疲労物質の乳酸をエネルギーに変える作用がある

8月29日より給食が始まりました。

7月19日に一学期の給食が終わって以降、「ほとんど牛乳を飲まなかったわ」

「暑くて食欲なかった」「冷たいものしか食べてない」なんてことはありませんでしたか？

給食のない約一ヶ月、自分の健康を考えた食事を選ぶことは出来たでしょうか。

時には、食事を作ることもありましたか？

そんな時に、給食を思い出して、参考にしてもらえましたか？

給食の献立は、『みんなに美味しいと言ってもらいたい！！』という思いだけでなく、一回の食事でこんな食材を食べてほしい、こんな栄養をとってほしい、アレルギーのこと、調理の組み合わせは大丈夫か、予算以内か、授業の教材になれるか等々、いろんなことを考えて作られています。

毎日がみなさんの食事のお手本になることを目指しています。

そして、石尾中学校では「学校にくる楽しみの一つが給食」「給食が楽しみで学校に来ている」という生徒を一人でも増やしたい！！という目標もプラスされています。



もし、小学校に通う兄弟がいる人や、違う学校に通うお友達のいる人は、ぜひ、献立表を見比べて下さい。

石尾中学校スペシャル献立や特別献立を見つけることができます。と思います。

二学期以降、授業に関連した献立や、委員会の取り組みに関連する献立、石尾中学校オリジナル献立などなど、いろんな食育の取り組みに並行して給食でも石尾スペシャル献立が登場します。

毎月の献立表が配られたら、宝探し気分です。いろんな特別献立を見つけて下さいね。

そして、みなさん一人ひとりの、石尾中学校お気に入り献立や自慢献立を見つけてもらえたら嬉しいです。

