



# 給食だより



令和5年度7月号  
東京都立葛飾盲学校  
校長 岩下 桂郎

1学期も残すところ、あと3週間となりました。夏休みまでもう少し、栄養・運動・休養をしっかりと、毎日の生活に気を付けながら、暑さに負けない元気な身体で夏休みを迎えられるようにしましょう。

## 夏バテ予防について

夏バテは、夏の蒸し暑さからくる体調不良のことです。食欲がなくなる、よく眠れない、疲れがとれないといった症状が起こります。このような症状は身体の働きを調節している神経が乱れることが原因の一つと言われています。夜更かし等の不規則な生活、冷たい食べ物・飲み物のとり過ぎや極端な冷房の使い方による冷え等は神経の乱れを引き起こします。今の時期から生活リズムに気を付け、体調を整えましょう。

### ☆夏バテ予防のポイントは3つ！☆

①バランスの良い食事 ②水分補給 ③睡眠 のとり方です。



#### ① バランスの良い食事（しっかり食べる）

夏は食欲がなくなりがちで、冷たいそうめん、そば、うどんなど口当たりのよい炭水化物に偏った食事の機会が他の季節よりも増えます。たんぱく質やビタミン、ミネラルを積極的に合わせてとるようにしましょう。たんぱく質は肉類・魚介類・大豆製品や卵に、ビタミン・ミネラルは野菜や果物に豊富に含まれます。

夏バテ予防に効果的な栄養素にビタミンB群があります。ビタミンB群は糖質をエネルギーに変える働きをします。豚肉やレバー、かつおなどに多く含まれます。

摂取できる栄養素に偏りがあるときは、いつもの食事にプラス1品を心がけ、その選択も好きな物ばかりでなく、不足する栄養素を補う料理を選ぶようにしましょう。

#### ② 水分補給（飲み物の中身と飲むタイミングを見極める）

汗などで急激に体の水分が減ると、喉の渇きを感じる前に脱水症状を引き起こすことがあります。早め・こまめな水分補給がポイントです。また大量の汗をかいたときは、水分と合わせて塩分の補給が必要です。経口補水液など、塩分が含まれた水分をうまく取り入れたり、麦茶に少しだけ塩を足したりすることもおすすめです。（スポーツ飲料は、糖分が多いことから、食欲がなくなる場合もあるため、運動をたくさん行った後以外はおすすめできません。）

#### ③ 睡眠（寝る環境、適した着衣に配慮する。）

温度は28度、湿度は50～60%を自安に室内を快適に保ちましょう。ここ数年の夏はとても暑いため、冷房無しでは、命の危険につながる、とも言われています。冷房をかけたままにする場合も温度設定を下げ過ぎない、冷房や扇風機の風が直接身体に当たらないようにする、といった工夫が必要です。また、パジャマなど寝るときに着用する物は、肌が出過ぎないように気を付け、少しゆとりのあるサイズのものを着用し、寝苦しさの軽減を図りましょう。

### ☆☆☆ 今月のお楽しみ給食 ☆☆☆

毎月の献立に各クラスで考えたメニューを取り入れています。

7月は小学部2組の献立を取り入れています。

19日(水) 小学部2組 「なかよく食べよう 和食メニュー！」

わかめごはん、和風ハンバーグ、トマトサラダ、みそ汁、プリン、牛乳です。

