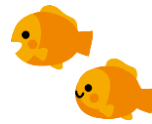


8月 給食だより



秋田明德館高等学校
令和2年8月21日発行

約3週間の夏休みを終えて、今日から学校生活が再開します。休み明けは、夏の疲れによって、体がだるかったり、食欲がわかなくなったりと、体調を崩しやすくなる時期です。

「朝起きたら太陽の光を浴びて、朝ごはんをしっかり食べる。」といった規則正しい生活習慣が、体調を整えるために大切です。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、夏の疲れが残らないようにしましょう。

夏の水分補給で気をつけたいこと

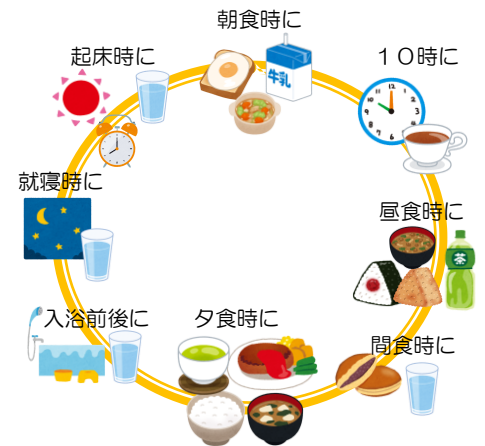
わたしたちの体の約60～70%は水分です。水分は、血液の成分として栄養素などを運搬したり、汗となることで体温調節をしたりと、生命の維持に重要な役割を担っています。そのため、大量に汗をかく夏場や運動中は、適度な水分補給をする必要があります。

①少しずつこまめに飲む

脱水症の予防は、日常生活の中でこまめに水分補給することが大切です。一度にたくさん飲んでも排泄されてしまい、蓄えられないからです。一般的に1日あたり1200ml以上の水分を摂ることが望ましいとされています。

コップ1杯を200mlとすると6杯分以上になるため、多く感じるかもしれませんが、右の図のように水を飲むタイミングを習慣づけると、続けやすいでしょう。

特に就寝前と起床時は、睡眠により長時間水分を摂らない状態が続くので、忘れずに摂るようにしましょう。



水分を多く含む食品

(100gあたりに含まれる水分量)

おかゆ	83.0g
豚汁	94.4g
コーンクリームスープ	86.0g
ほうれん草のおひたし	90.6g
レタス	95.9g
きゅうり	95.4g

②食事からも水分補給をする

1日の水分摂取量は、飲み物だけでなく、水分を多く含む食品に含まれる水分量も合計して考えましょう。例えば、ごはん100gには52.1gの水分が含まれていますが、おかゆや雑炊、やわらかく煮込んだ野菜のスープ、煮物や蒸し物など、調理法を変えるだけでも水分は増やすことができます。汗をたくさんかくこの時期には、味噌汁やスープ類などの汁物が水分だけでなくミネラル類の補給源にもなります。

③糖分の摂り過ぎに注意!

15～17歳の1人1日あたりの砂糖の摂取量の目安は10gとされています(4つの食品群別摂取量の目安)。例えば500mlの炭酸飲料には、スティックシュガー(3g)約18本が入っています。ペットボトル1本飲むとそれだけで1日あたりの摂取量の目安を上回ってしまいます。

普段は、ジュースや炭酸飲料ではなく、水や麦茶を飲むようにしましょう。

〈清涼飲料に含まれる砂糖の量(500ml中)〉



炭酸飲料
約55g



ジュース
約56g



スポーツ飲料
約34g



8月分学校給食献立表

秋田明德館高等学校

月	火	水	木	金
17日	18日	19日	20日	21日
夏季休業	夏季休業	夏季休業	夏季休業	☆あきたメニュー☆ しょっつるあんかけ焼きそば 男鹿産とろとろわかめスープ 米粉餃子 牛乳 720kcal
24日	25日	26日	27日	28日
☆減塩メニュー☆ ごはん 牛乳 夕顔の味噌汁 鶏肉の塩唐揚げ 小松菜のごま和え 塩分1.8g 818kcal	夏野菜ハヤシライス フレンチサラダ パインゼリー 牛乳 913kcal	ごはん 岩のりの味噌汁 黄金カレイのフライ ピリ辛きんぴらごぼう 牛乳 785kcal	ごはん ほうれん草のすまし汁 豚肉となすの味噌炒め れんこんとツナのサラダ 牛乳 764kcal	米粉パン 牛乳 パンプキンポタージュ タンドリーチキン さやいんげんと赤パプリカのソテー 果物（オレンジ） 758kcal
31日	～今月の旬の食材～ 夕顔 なす トマト パプリカ ピーマン きゅうり さやいんげん かぼちゃ モロヘイヤ いわし			
ごはん モロヘイヤの味噌汁 いわしの梅しょうゆ煮 揚げじゃがいものそぼろ煮 牛乳 800kcal				

* 予定献立ですので、場合によりメニューを変更することがあります。

<食堂からのお願い>

- ・カバンはイスや床の上に置きましょう。
- ・給食を食べる前には食堂内の洗面台で必ず手を洗ってください。
- ・給食のものは食堂内で食べるようにしましょう。牛乳やジャムなど食堂から持ち出すことはできません。
- ・食べ終わった後、床にストローの袋などゴミが落ちていないか確認しましょう。

塩分の摂り過ぎに注意！

食塩を構成する「ナトリウム」は私たちの体にとって欠かせない栄養素です。しかし、ナトリウムを摂りすぎてしまうと、高血圧や胃がんといった生活習慣病の原因となるおそれがあり、現在、日本人は「摂りすぎている」といわれています。減塩は、無理なく続けられることが大切です。いきなり全ての料理を薄味にしたり食べるものを制限せずに、できそうと思ったことから少しずつ始めていきましょう。また、野菜や果物に多く含まれる「カリウム」はナトリウムを体外へ排出する働きがありますので、積極的な摂取が望めます。（野菜の1日の摂取目標量350g以上）

Q あなたの食事は大丈夫？

普段の生活をふりかえって、当てはまる項目はいくつありますか？

- 主食はパン・めん類が多い
- 食事に味噌汁は欠かせない
- めん類のつゆは残さず飲む
- たらこ・すじこ・塩鮭が好きで、よく食べる
- スナック菓子を食べるほうだ
- 濃い味の食事が好き



当てはまる項目に、
チェックをしてみましょう

当てはまる項目が

- 0～1個**…塩分の少ない食事を心がけているようです。引き続き、塩分を意識した食生活を続けましょう。
- 2～3個**…減塩にはまだまだ努力が必要です。減塩の工夫をしましょう。
- 4～6個**…塩分の摂り過ぎかも。積極的に減塩に取り組むことをおすすめします。