



給食だより

令和7年度 7月号

習志野市立第一中学校

一年で最も暑い季節がやってきました。暑くなってくると熱中症や夏バテが心配です。体調を崩してしまっては夏休みを楽しめなくなってしまいます。水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。

❖ 夏の食生活チェック ❖

冷たいものの飲みすぎや
食べすぎに注意



冷たいアイスやジュースばかり飲んでいるとお腹が冷え、胃腸の調子が悪くなります。また、冷やし中華やそうめんだけでは栄養素が偏ります。

朝食をしっかりとろう



1日3回の食事は生活リズムを整えるのに大事な働きをします。特に朝ごはんは1日を元気に始めるための大切な食事です。

夏野菜をたくさん食べよう



太陽をたっぷり浴びた夏の野菜や果物は、ビタミンやミネラル、水分が豊富です。おやつにスイカや生キュウリを食べるのはおすすめです。

牛乳も忘れずに飲もう



夏休みに入ると牛乳を飲まなくなる人もいますが、成長期の今はカルシウムがとても大切です。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚でカルシウム補給をしましょう。

冷房に気を付けよう



暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩しやすくなります。涼しい朝などを利用して外に出て身体を動かしましょう。

夜更かしをしない



楽しい行事の多い夏は、ついつい寝る時間が遅くなりがちですが、睡眠不足は夏の健康の大敵。早寝早起きを心がけましょう。

❖ スポーツ栄養 ❖

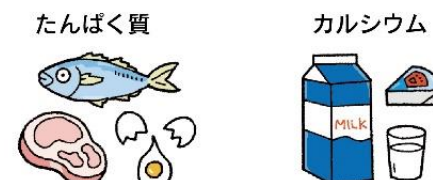
スポーツをしていて「もっとうまくなりたい」「強くなりたい」と思う人もいるのでは？ そんな時は、練習方法だけではなく、食事について見直してみるのもよいかもしれません。スポーツと食について、学んでいきましょう。

持久力をつけたい人は



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これらをエネルギーに変えるために必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子を整えるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

筋力・瞬発力をつけたい人は



筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、タンパク質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨を作るため、カルシウムを含む食品も大切です。

最後まで力を発揮できるように

疲れがたまっていたり、電解質（ナトリウムやカルシウム、カリウムなど）が不足したりすると、足がすりやすくなります。前日は適度な休養と睡眠をとること、当日は朝ごはんをしっかり食べ、こまめな水分補給をすることで、足がすりにくくなるといわれています。最後の最後まで全力を尽くせるよう、自分の生活を見直し、体調を整えましょう。

Q. サプリメントはプロテインとマルチビタミンをとっておけば問題はない？

A. サプリメントはあくまで食事（しょくじ）でとれない分（ぶん）を補（おぎな）うものです。サプリメントを使う（つか）時は、どんな栄養素（えいようそ）が足り（たり）ていないのかを見極（みきわ）める必要があります。運動量（うんどうりょう）が多く、食事（しょくじ）でとりきれない（と）時には有効（ゆうこう）ですが、子ども（こ）のうちは食事（しょくじ）から栄養素（えいようそ）をとり（と）ましょう。疲（つか）れて食欲（しょくよく）をなくし、サプリメント（ひつよう）が必要な（必要）ほど激（げ）しい運動（うんどう）をしている（し）場合は、練習（れんしゅう）内容（ないよう）を見直（みな）してみましょう。

