



# 給食だより 7月



筑波大学附属視覚特別支援学校  
令和2年7月1日

梅雨明けはまだまだ先ですが、晴れた日の日差しの強さや蒸し暑さに夏の兆しを感じられるようになってきました。夏になると大人でも暑さのために食欲が低下し、料理を作ることも食べることも面倒になりがちです。必要な栄養が補給できるように食べ方を工夫し、元気に夏を楽しみましょう。

## 暑さに負けない食事の仕方

### 1日3食しっかり食べよう

朝、昼、夕の食事をしっかりとってきちんとした生活リズムを作りましょう。



### 旬の野菜や果物を食べよう

夏の野菜や果物には、体を冷やし夏を過ごしやすくする作用があります。



### 水分を上手にとろう

私たちの体の60~70%は水分です。体重の2%の水が失われると熱中症等の危険が高まります。一方で、一度に大量の水分を飲むと消化機能を低下させ食欲不振を招くこともあります。

また、甘いジュースやスポーツドリンクなどの飲みすぎは糖分の摂りすぎに直結します。水分補給は、喉の渇きを感じる前に適量を飲むことが大切です。時間を決めて少しずつ、糖質やカフェインを含まない麦茶などを飲むのがおすすめです。

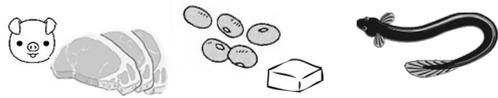


### ビタミンB1をとろう

ビタミンB1には疲労回復効果や精神を安定させる効果、胃腸の働きを活発にする効果があります。

また、ビタミンB1を多く含む豚肉や大豆、ウナギなどの食品は、良質なたんぱく質も多く含むため全体の機能を維持する作用もあります。

暑い日のお昼はどうしても食べやすいそうめんや冷麦だけになってしまいがちですが、ビタミンB1が不足すると炭水化物をエネルギーに変えることもできません。ビタミンB1を多く含むこれらの食品を一品追加するようにしてみてください。



### 甘いものは控えよう

甘い飲料やお菓子、アイスなどは血糖値を急激に上昇させ、空腹を感じにくくします。だらだらと甘いもの飲んだり食べたりしていると食欲がなくなり、食事が食べられなくなります。また、砂糖を摂りすぎると、イライラしたりや疲れやすくなったりもするといわれています。

気分転換やおやつ甘いものは、食べすぎないように気を付けましょう。お菓子の代わりに、体を冷やし水分補給にもなる季節の果物を食べるのもおすすめです。

## 食事の姿勢について考えよう

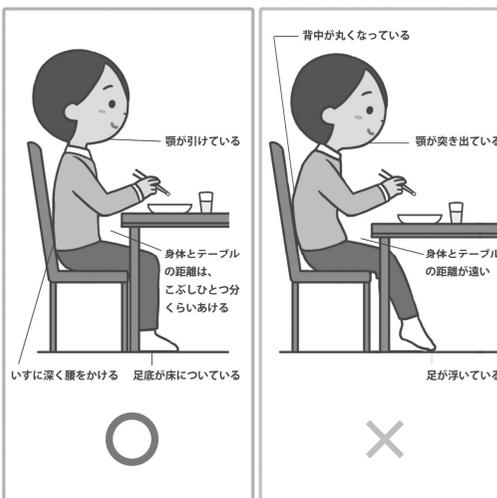
食事時の姿勢が悪いと、一緒に食事をする人に良い印象を与えないばかりでなく、消化や歯の噛み合わせなどにも悪影響があるといわれています。

### 良い姿勢のチェック項目

- ☑イスに深く腰掛け、両足を床につける
- ☑背筋を伸ばす
- ☑体とテーブルの間はこぶし一個分
- ☑胸とへその間にテーブルがある
- ☑持ち上げられる食器は手にもって食べる  
(口を食器に近づけるのではなく、食器を口に近づける)

良い姿勢で食事をするためには、姿勢を保つ筋力をつけることだけでなく、手で食器を持ち上げたり箸やスプーンなどの食具を自在に扱えるようになることなど様々な要因がありますが、一つずつ課題をクリアすることで美しい食事姿を手に入れましょう。

給食時間中にも少しずつテーマを決め声掛けてまいります。ぜひご家庭でも少しずつ食事時の姿勢についても意識してみてください。



「土用(どよう)の丑(うし)の日」のいわれ  
立秋前の18日間で、日の十二支が丑である日のことを、土用の丑の日といいます。今年の土用の丑の日は二回あり、7月21日と8月2日です。「土用の丑の日に『う』がつくものを食べると夏負けしない」という民間伝承がヒントとなって始まったウナギ食。実はウナギの旬は、秋から冬なので、売り上げの落ちる夏の売り上げアップを狙ったウナギ屋さんのキャッチコピーが始まりともいわれています。『う』がつく食べ物はほかにどんなものがあるでしょうか？『う』がつく食べ物を見つけて味わいながら、厚さを乗り切りましょう。

