

# 7月給食だより

令和8年7月  
熊野町

夏の強い日差しや厳しい暑さは、体にとっては大きなストレスになります。日頃から栄養のバランスがとれた食事をしていないと、こうしたストレスで体の抵抗力が低下し、夏かぜをひいたり、疲れやすくなったりします。そこでとくに意識してとりたいのがビタミンという栄養素です。野菜や果物に多いビタミンCはストレスから体を守ります。体がストレスを感じると、ストレスに対抗するホルモンを作るために体内でたくさん消費されます。ビタミンB<sub>1</sub>は、炭水化物がエネルギーに変わるのを助けます。暑いとそうめんなど、冷たくてのどごしの良いものだけの食事になりがちです。とくにアイスやジュースなど甘いおやつをとる機会が増えるこの時期は意識してとりたい栄養素です。

## ビタミンCを多く含む食べ物



## ビタミンB<sub>1</sub>を多く含む食べ物



ビタミンCもビタミンB<sub>1</sub>のどちらも水に溶けやすい性質をもっています。体に留まらず、汗などともに体外に出やすいので、毎日しっかりと取りましょう。

# ゴックンラブル 注意報!?

## のどが乾いたとき何を飲みますか?

暑いときにはのどが乾いて、飲み物を飲む機会が増えます。みなさんはどのようなことに注意していますか? 「おいしいから」「冷たくて口当たりもいいから」とよく考えずにゴクゴク飲んでみると、ちょっと心配になってしまうことがたくさんあります。

水分補給はどうしたらよいのか考えてみましょう。

### 甘い飲み物、こんなところにご用心!

回当たりがよくて  
たくさん飲めるけど...



冷たくすると甘さを感じにくくなるので、ジュースの糖分はとて多いのです。飲み過ぎは太り過ぎの原因になります。

大事な食事が  
食べられなくなる!



ジュースの糖分はすぐに体に吸収されてしまいます。おなかが空かずに大事な食事をしっかりとれなくなりやすく、栄養に偏りが生じます。

夏ばての原因にも  
なってしまう!



こうして体の血液中の糖分が急に上下することをくり返していると、疲れやすくなり、夏ばてや不調の原因にもなります。

### 考えよう! 飲み物、飲み方

スポーツドリンクは  
上手に活用!



もともと激しい運動をした後などに汗で失われた水分やミネラルを速やかに補給する飲み物がスポーツドリンクです。糖分や塩分も多く、普段の生活での水分補給に飲む習慣をつけないように心がけましょう。

カフェイン注意!  
エナジードリンク



カフェインが多く、その働きでちょっと元気になったような気がするだけのこと。飲みすぎはかえって不眠や疲労感、体の不調などを引き起こします。糖分も多く、決して好ましい飲み物とはいえません。

飲み方や飲むものも  
よく考えながら



ペットボトルから直接飲むと、ジュースでは糖分のとりすぎに。コップで量を決めてから飲みましょう。普段は麦茶や水がベスト。レモンで香りをつけるのもいいですね。牛乳は食事全体の栄養のバランスを整えます。