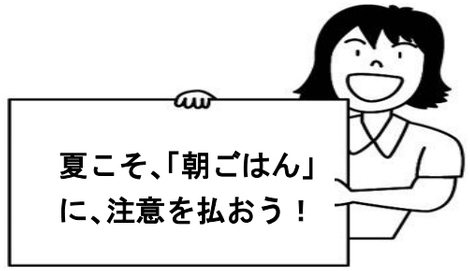
２０１５年７月１６日

守口市立樟風中学校

食育だより　第８号

学校教育目標　「自学、自律」

「今日食べた物が、未来の私を作る」



夏休みと食生活

いよいよ夏休みです。楽しい自由な時間も増えますが、部活に勉強に、力を伸ばす時期でもあります。

夏休みこそ、自己管理能力を高めよう！

自由な時間が増えるので、どうしても生活のリズムも、乱れがちになります。

食生活も、栄養バランスが崩れがちになり、秋になって、風邪をひいたり、水泳指導や体育大会の練習で怪我をする危険性が高くなります。

食欲が無くても、少し頑張って食べてみよう！

暑くて、食欲が湧かないからと、食事を控えていると、それが習慣となってしまい、なかなかお腹も空きません。知らず知らずの内に、体力が落ちてしまいます。

反対に、「スタミナをつけないと！」と高脂肪な食事を摂ることも、よいことでは、ありません。

「いつも通り～♪、普段通り～♪」を心がけましょう。

食欲のない時のおすすめの食事

丼やピザ（トースト）

具の量や種類を増やしたり工夫することで、一度に多くの栄養素を取ることができます。

（野菜を意識して！）

日焼け予防に！

「夏太り」

夏は汗をかくので、痩せやすい時期と思われがちですが。。。

最近は、クーラーの発達と、食生活の変化から、「夏太り」が、大きな問題になっています。

「夏太り」のメカニズム

体の冷え → **基礎代謝の低下** → **太りやすい体**

夏は、どうしても冷たいものばかり摂取してしまい→内臓から体を冷やす→内臓が冷える→血行が悪くなる→冷えから、体を守るため→「体に脂肪をつけよう」とします。

冷たいものは、ほどほどに

アイスクリームや清涼飲料水には、多くの砂糖や脂肪が含まれてます。

スポーツドリンク５００ml＝飴６個分（砂糖）

炭酸飲料水５００ml　＝飴１５個分（砂糖）

あなたは、これだけの飴を、一気に食べることが、出来る（＞＜）？

温かいものを、意識して、口にしよう！

！　夏は、食欲がなくなるから、ダイエット出来る？

答えは→*「できません」*

人間の体は、食事の量が極端に少ないと「飢餓状態」と脳が認識します。

→生命の危機的状況と判断し→「脂肪を貯めこみやすい」働きに体が変化

→食べる量に関わらず、太りやすい体質になります。

給食からのお知らせ

８・９月分の給食の注文を

７月５日（日）～開始しています。

（今月は、注意が必要です！）

注文の締切！

８月分　　９月分

8月15日（月）（マークシート）

7月20日（日）（ネット）　**8月20日（日）**（ネット）

ウッカリ予約忘れ！が、多発しています。

「２学期になって、注文していたつもりになっていて、ランチルームに来たら。。」と、いうことがないよう、ネットの人も今月２０日までに、予約しておきましょう！

こまったなー