



1学期も残りわずかとなり、本格的な夏がやってきました。暑さで体がだるい、食欲がないといったときこそ、栄養バランスを意識した食事をすることに気を配りたいです。また、栄養だけでなく、食事のときの過ごし方も大切にしたいです。これから、家や外での食事場面が増えると思うので、マナーについても考えてみましょう。

ちょっと待って。食事中その行動よい！？



・丸かじりする



・ふざけながら食べる



・口に食べ物が入ったまま話す



・ひじをついて食べる



・食器の音を立てる



・食事中にふざわしくないことを話す



食事にはエネルギーや栄養素をとる以外に、人と人とのつながりを深めたり、心を和ませたりする働きがあります。食事のマナーは昔から伝えられてきたもので、相手を嫌な気持ちにさせないことやきれいに食べるために守ってほしいことになります。給食時間をはじめ、気持ちよく食事ができるように心がけたいですね。

●「いただきます・ごちそうさま」とはなんだろう？・・・感謝の気持ちが込められています



いただき
頂^{いただき}き
||
いち ばん たか
一番高い
ところ
||
あたま うへ
頭の上



あたま
頭の
「いただき」に
||
かかげる動作
||
いただきます

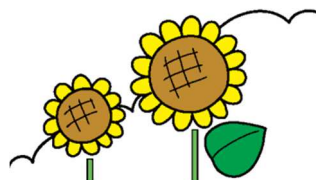
ちそう
+
ありがとうの気持ち
||
ごちそうさま

ごはんを食べる前にいう「いただきます」。「いただき」とは、一番高いところのことです。体のなかで一番高いところはどこでしょう。頭の上ですね。

昔は、神様のお供えや身分の高い人から物をもらう時には、自分の頭の上に、両手がかかげてもらっていました。この頭の「いただき」に、物がかかげて受け取る動作を表して、「いただきます」というようになりました。感謝の気持ちが込められています。

食べ終わりのあいさつ、「ごちそうさま」。走り回ることを意味する「ちそう」の言葉に、「ありがとうの気持ち」を表す言葉の「御」と「様」がついて、「ごちそうさま」の言葉になったといわれています。

暑い夏を元気に！！～食事のポイント～



1. 偏った食事はしない

あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。給食を思いだしながら【主食+主菜+副菜】をなるべくそろえたバランスを心がけたいです。



2. 冷たいものの食べすぎや飲みすぎに注意

冷たいものの食べすぎや飲みすぎは、胃や腸の働きを悪くしてしまいます。また、満腹感で食欲がなくなり、食事がしっかりとれないということにつながります。量を考えて食べたり、飲んだりしたいです。

3. ビタミンA・B・Cを意識する



暑さを乗り切るためには、体の抵抗力を高めるビタミンA（色の濃い野菜）、体調不良の予防に効果的なビタミンB（豚肉やレバーなど）、暑さのストレスに負けないようにするためのビタミンC（野菜や果物）をとりたいです。夏野菜では、ピーマンやトマトなどの色の濃い野菜ほど、ビタミンAやビタミンCが豊富です。また、とくに夏が旬の野菜や果物は水分が多いため、水分補給にも役立ちます。



夏バテ予防や疲労回復には、豚肉や納豆など、ビタミンB1を多く含む食品と、にんにく、にら、ねぎなどのアリシンを多く含む食品と一緒に食べると効果的です。



暑くなると水分補給が大切になりますが、飲み物ばかりではありません。ごはん、みそ汁やスープ、生野菜からも水分をとることができます。1日3回の食事もしつは、重要です。

〇休みの日も骨骨貯金

成長期のみなさんにとって大切な栄養素の一つに、カルシウムがあります。丈夫な骨や歯をつくるには、必要不可欠で、カルシウムを多く含む食品の一つに、毎日給食に出る牛乳があります。牛乳はたんぱく質や無機質（ミネラル）以外にも、ビタミン類も含んでいます。また、イライラや不眠を解消する効果があるため、勉強の一息にもぴったりです。苦手な子は、豆乳を飲むようにしてみてください。学校がない日も健康な骨や歯をつくる食生活を心がけましょう。＜牛乳を飲もう！＞

カルシウムの吸収率がばつぐん！ 将来への「カルシウム貯金」にも

牛乳のカルシウムは体によく吸収され、一生丈夫な骨にするための「カルシウム貯金」にもピッタリ。



飲んででもそんなに太りません

健康的なイメージから、「飲むと太る」と敬遠する人がいますが、気にしないで大丈夫です。むしろ毎日の食事の栄養バランスが整いやすくなります。



牛乳で強く、暑さに負けない体を

運動後の牛乳は強い体づくりにピッタリ。夏前から始めれば熱中症の予防にも役立ちます。



＜カルシウムが多い食品＞

カルシウムは、乳製品、小魚、木綿豆腐や納豆、小松菜やチンゲンサイなどに多く含まれています。



＜カルシウムの吸収をアップさせる栄養素＞

カルシウムは吸収率が低い栄養素です。そこでなるべく、カルシウムの吸収を高めるものと一緒にとることがおすすめです。カルシウムの吸収を高める栄養素は、ビタミンDやビタミンK、たんぱく質です。ビタミンDは魚やきのこ類に、ビタミンKは納豆や青菜などに多く含まれています。