７月　給食だより

令和４年7月14日
松戸市立牧野原中学校

今年はあっという間？いつの間にか梅雨が明け、暑い暑い毎日が続いていますね。暑い日は、どうしても食欲もなくなり、冷たいものばかり食べたくなりますよね。しかし、それを続けると体がもたなくなってしまいます。少し食事を意識するだけでも夏を乗り切る体は作れるはずです。部活やクラブチームで活動している人たちはとくに！暑さに負けないで活動してほしいです。だからこそ、食べ物なんか～と思わず、↓の食べ物にチラっと目を通し、「へ～」と思うだけでOK！

これから夏本番！バテずに思いっきり活動して楽しんでくださいね。

夏バテ予防に効果的な食べ物

- **疲労回復**【ビタミンB・良質たんぱく質】
  豚肉／うなぎ／カツオ／卵／大豆
  玄米／モロヘイヤ／ゴマ など
- **疲労回復効果を高める**【アリシン】
  にんにく／ねぎ／玉ねぎ
  ニラ／らっきょう など
- **免疫力を高める**【ビタミンC】
  トマト／ゴーヤ／レモン
  大葉／キウイフルーツ など
- **胃腸の粘膜を保護する**【ムチン】
  やまいも／納豆／オクラ
  なめこ など
- **代謝が良くなる・食欲増加**【香辛料】
  わさび／こしょう／とうがらし／しょうが など

例えば
コンビニでお昼ごはんを選ぶ時・・・

- **牛丼より“豚丼”を選ぶ**
- **うどんや中華麺より“そば”を選ぶ**
- **白米より“玄米”を選ぶ**
- **牛乳より“豆乳”を選ぶ**
- **木綿豆腐より“絹ごし豆腐”を選ぶ**

疲労回復に効果的なビタミンＢが多い商品を選びましょう。サラダや麺のトッピングに、ネバネバ食材（やまいも・オクラなど）、ねぎやにんにくを選ぶとさらに予防効果があります。

7/1～8/31「熱中症予防強化月間」です！

気温の高い日が続く７月１日～８月31日は、国が定める「熱中症予防強化月間」です。30℃を超えると、熱中症で亡くなる人が増えていき、35℃を超える猛暑日は特に注意が必要です。暑い夏を元気に過ごせるよう、以下の３つのポイントを参考に、熱中症予防を徹底しましょう。

水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。

- 喉が渇いていなくても１時間ごとにコップ１杯！
  起きた時、入浴の前後、寝る前にも
- 汗をたくさんかいたときは塩分も忘れずに
  スポーツドリンク、0.1～0.2%の食塩水、梅干し、塩飴など

体調管理のポイント

こんな人は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要です。

- 朝ごはん抜き
- 睡眠不足
- 風邪など体調が悪い
- 肥満・太り気味

暑さを避けるポイント

- 涼しい服装をする
- 帽子や日傘の活用 日陰へ移動する
- 周りの人と十分な距離がとれるときはマスクを外す
- 室内ではエアコンを使用する
  こまめな換気も忘れずに

★日ごろから適度な運動で汗をかく習慣をつけておくことで、体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります。

しる物は下からよくまぜて、具としるをバランスよくもろう！

給食だより ７月号

７月に使用予定の主な給食食材の産地をお知らせします。

７月１日現在、業者より確認した産地で記載しています。

予定食材	主な産地	予定食材	主な産地
じゃがいも	長崎・茨城	小玉スイカ	神奈川
きゃべつ	千葉・群馬・秋田	パイナップル	フィリピン
きゅうり	千葉・青森	さつまいも	千葉・茨城
小松菜	千葉・群馬・茨城	しめじ	長野
たまねぎ	佐賀・和歌山・兵庫・栃木	長ねぎ	茨城・青森
にんじん	千葉・青森	豚　肉	茨城
ごぼう	青森・群馬	鶏　肉	宮崎
だいこん	青森・岩手・北海道	米	千葉

※入荷状況・天候の状況により当日変更・産地の変更などが考えられますのでご了承ください。

※松戸市では、実施給食の放射性物質簡易測定を行なっています。（結果は、松戸市ホームページにて）

あなたに必要なエネルギー量を計算してみましょう

表1、表2、表3、表4 からあなたに対応する数値を選んで計算してみましょう

基礎代謝基準値 表1 から選択（kcal/kg/日） × 体重 表3 から選択（kg）（現在の体重または望ましい体重） × 身体活動レベル 表4 から選択 ＋ エネルギー蓄積量 表2 から選択（kcal/日） ＝ あなたの必要エネルギー量 kcal/日

表1　基礎代謝基準値（kcal／kg体重／日）

年齢	男性	女性
1～2歳	61.0	59.7
3～5歳	54.8	52.2
6～7歳	44.3	41.9
8～9歳	40.8	38.3
10～11歳	37.4	34.8
12～14歳	31.8	29.6
15～17歳	27.0	25.3
18～29歳	24.0	23.6
30～49歳	22.3	21.7
50～69歳	21.5	20.7
70歳以上	21.5	20.7

表2　エネルギー蓄積量（kcal／日）

年齢	男性	女性
0～5（月）	115	115
6～11（月）	20	20
1～2歳	20	15
3～5歳	10	10
6～7歳	15	20
8～9歳	20	30
10～11歳	40	30
12～14歳	20	20
15～17歳	10	10

＊成長するためのエネルギーなので18歳以上はありません

表3　望ましい体重

年齢	BMI 18.5	～	BMI 25
150cm	42kg	～	56kg
155cm	44kg	～	60kg
160cm	47kg	～	64kg
165cm	50kg	～	68kg
170cm	53kg	～	72kg
175cm	57kg	～	77kg
180cm	60kg	～	81kg
185cm	63kg	～	86kg
190cm	67kg	～	90kg

BMI(kg/m^2) ＝ 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

表4　身体活動レベル

	Ⅰ（低い）	Ⅱ（ふつう）	Ⅲ（高い）
15～69歳	1.50	1.75	2.00
70歳以上	1.30	1.50	1.70
日常生活の内容	生活の大部分が座っていて、静かな活動が中心の場合	座っていることが中心の仕事だが、職場内の移動や立っての作業・接客等、あるいは通勤・買物・家事、軽いスポーツ等のいづれかを含む場合	移動や立っていることが多い仕事をしている人。あるいは、スポーツなど余暇での活発な運動習慣を持っている場合。

計算例：30代、男性、体重60kg、身体活動レベルふつうの場合
22.3（kcal/kg/日）× 60（kg）×1.75＝ 2342 kcal/日

毎日、起床、排尿の後で、体重を計りましょう。
食事のエネルギー量がちょうど良いかどうかを
体重の変動から知ることができます。