



給食指導目標  
 〇給食指導目標〇  
 〇食に関する指導〇  
 〇暑さに負けない食事をしよう  
 嘉手納町立学校共同調理場  
 ☎ 956-3107

今年の夏は全国的に記録的な猛暑日という言葉がニュースに取り上げられるほどの暑さでしたが、皆さんは夏休みをどのようにすごしましたか？夏バテをした人はいませんか？

学校では夏休み期間中に学校保健員会が開催されました。その中で、「新型栄養失調」と「水分補給」について話題に上りました。この2つの話題は夏バテのキーワードになります。まだまだ続く沖縄の暑い夏に向けて、もう一度ご家庭でも食生活について見直してみてもいいかもしれません。

## 新型栄養失調って知ってる？

栄養失調と聞いて皆さんがイメージするのは食べるものがなくてやせ細っている状態を指すことではないでしょうか。新型栄養失調とは1日3食摂っていても偏った食生活が原因で摂取エネルギー量(カロリー)は足りているのに必要栄養素が不足している状態を指します。体格は肥満気味もしくは標準体形で見た目では新型栄養失調とはわかりにくいですが、体調不良や免疫力・集中力の低下、疲れやすさを訴えます。

### 学校給食とファーストフードの比較

学校給食は1食に必要な栄養素がほぼ満たされバランスよく作られています。ファーストフードは成長期に必要なたんぱく質やカルシウム、鉄、ビタミン、食物繊維など大切な栄養素が不足し、エネルギーや脂質は摂り過ぎてしまいます。

**学校給食**  
給食は、バランスがいいね！  
主食+主菜+副菜+汁物  
がそろった食事です!!

食塩 1.6g < 2.7g  
脂質 13.2g < 34.8g  
野菜 130g > 10g

**ハンバーガーセット**  
エネルギーや脂質が多く副菜となる野菜が少ないため、バランスがくずれがちです。

栄養	学校給食	ハンバーガーセット
エネルギー (Kcal)	645	869
たんぱく質 (g)	27.9	17.6
ビタミンA (μgRAE)	180	23
ビタミンC (mg)	40	15
鉄 (mg)	2.9	2.5
カルシウム (mg)	413	48

ハンバーガーセットを食べる時は、お家で野菜を食べましょう！

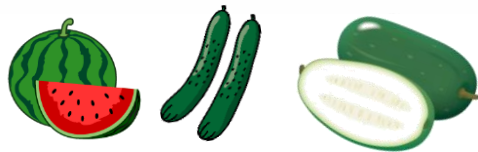
## 食べ物からも水分補給をしよう!

暑い夏は汗を多くかくため、体の水分が失われやすくなります。気をつけないと脱水症状を起し、熱中症になる危険性も高まります。こまめな水分補給が大切です。

水分補給には、水や麦茶などの飲み物からだけでなく、みそ汁やスープなど食事からも補給することができます。ご飯も、半分以上は水分を含んでいます。



また、夏が旬の野菜やくだものにも、水分が多く含まれています。とりわけ、きゅうりやなす、すいかは90%近くが水分です。さらに夏野菜やくだものからは、水分だけでなく、汗で失われた無機質(ミネラル)を補給することもできます。旬の食材はおいしいというだけでなく、その季節の健康維持にも役立っているのです。



★今月のうちなーむん★

ぶたにく

牛乳

もずく

とりにく

きのこ

嘉手納町内の農家さんが作った野菜

にら

okra

へちま