



令和5年度 7月号  
甲斐市立竜王中学校

1学期も残りわずかとなりました。もうすぐみなさんの楽しみにしている夏休みですね。暑い日が続いていますので、しっかり体調管理と対策をして、充実した楽しい夏休みにしましょう。

## 夏ばてしていませんか？

夏ばてとは、夏の暑さが関係して起こるさまざまな症状のことをいいます。おもな症状は、全身の倦怠感<sup>けんたいかん</sup>、思考力や意欲の低下、動悸<sup>どうき</sup>、頭痛、めまい、食欲不振、下痢・便秘、体重減少などです。暑い夏を乗りきるために夏ばての対策を行いましょう。



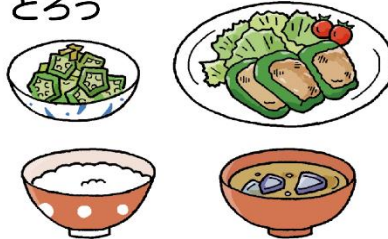
### ----- 夏を元気にすごすための **夏ばて対策** -----

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



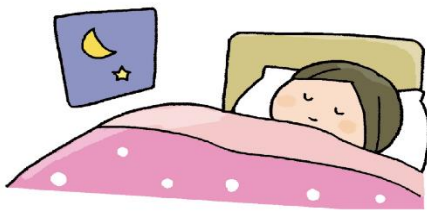
主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

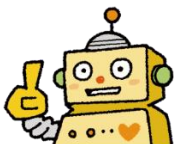
軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

### ことわざ『夏は熱いものが腹の薬』？！

人の体は「暑熱順化（しょねつじゅんか）」といって、徐々に体が暑さに慣れて発汗量や体表面からの熱放散をしやすい体にしていく機能があります。ところが近年では梅雨明け前に猛暑の日が続くこともあり、急激な気候の変化が進んでいますね。しかし、冷房の効いたところにばかり長時間居たり、冷たい物を食べ過ぎたりすることで胃腸が弱まり体温調節が上手く出来ずに、いわゆる「夏ばて」を起こしやすくなります。温かいものを食べる、湯舟につかるなどして胃腸を労り、徐々に体温調節しやすい体にしていきましょう！



# 給食室通信



今回は7月14日の給食メニュー、『山梨県産鹿肉と夏野菜のカレー』をつくる様子をレポートします！



北杜市で直接捕獲されたシカ肉を、下処理やカット・包装して学校に届けてくれました！とても色つやの良いお肉です☆

赤ワインやしょうが・にんにくなどで下味をつけたシカ肉を、旨味を逃さないようまず湯通しし表面に蓋をしてから、赤坂トマトやすりおろしたリンゴなどと一緒に煮汁でコトコト中までじっくり火を通していきます！



トッピングの、素揚げしたズッキーニ・ナス・パプリカ・いんげんは北杜市産です☆

県産食材や旬の夏野菜たっぷりの彩り豊かな給食ができました！



近年、山梨県内の各地域において、ニホンジカ等野生鳥獣による農林業への被害が深刻化しています。一方で、捕獲したニホンジカ等を貴重な天然資源とし、ジビエ料理や加工品などの素材として活用した特産品づくりや町おこしなどに活かす取り組みが広がりつつあります。(県HPより抜粋)

## 地域の味を「いただきます!」

先月6月19日から一週間、甲斐市や山梨県内の地場産物をたっぷり使った「地産地消給食」を実施しました！



甲斐市産の赤坂トマトや梅をはじめ、甲州ワインビーフや身延産のあけぼの大豆や野菜をたくさん使ったメニューを実施しました。地域の生産物を地域で消費・食べる「地産地消」のメリットは、旬の新鮮な食材が食べられること、輸送に時間や燃料費がかからないので環境に優しいこと、生産者と消費者が同じ地域でいることで地域への愛着や安心感が持てることなどがあります。



そして、同時に給食委員会による残量・片付け調べも実施しました。これは年2回の国への栄養摂取状況報告に合わせ、昨年度より委員会の取り組みとして実施しています。(結果は給食委員会通信として配布しました)

給食は成長期の中学生に必要な栄養がしっかり摂れるよう計算されています。この機会に一人ひとりが自分自身の成長や健康を考え、好き嫌いをなく食べられるようになってほしいなと思います☆

