

7月 給食だより

令和6年7月
葛飾商業・本所工科高校グループ

《今月のテーマ 夏の食生活について》

暑さに負けない体づくりのためには、「**1日3回、規則正しい時間に、主食・主菜・副菜がそろった食事をとること**」が大切です。さらに、夏場に特に大切な栄養素が入った食べ物を意識してとることで、夏バテを予防・解消できます。食べ物を味方につけて、毎日元気に過ごしましょう！

★夏バテに効果的な食べ物

ビタミンB1が豊富な食材

ビタミンB1は、「疲労回復ビタミン」と呼ばれ、効果が期待できます。疲労回復やエネルギーの代謝を助けてくれます。



旬の夏野菜

夏野菜には、体に必要な栄養素がたっぷり含まれています。また、体の熱をとって、体内の余分な水分を出す働きもあります。



クエン酸を含む食材

クエン酸には新陳代謝を高めて疲労物質を体外へ排出してくれるほか、食欲増進の効果もあります。



★暑さで食欲がわかないときは…

食欲増進効果があるといわれるスパイスや香りのある食材を取り入れてみましょう。

- ・カレー粉、トウガラシ、ごま油などの調味料
- ・にんにく、しょうが、ねぎ、にらなどの香味野菜



熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」！

この時期は、熱中症にも注意が必要です。特に今年は例年以上の猛暑になると予想されており、“いつでも・どこでも・だれでも”発症する可能性があります。熱中症予防のためには、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心掛けることが大切です。

水分補給のポイント

水分補給は水や麦茶を基本とし、運動時などはスポーツドリンクなども活用しましょう。



のどが渇いた
と感じる前に
飲む



コップ1杯程度
をこまめに
飲む



汗をたくさん
かいた時には
塩分も一緒に
とる

