

給食だより7月

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなり始めるこの時期は、暑さに体が慣れていないので、熱中症などに気をつけて過ごしてください。こまめな水分補給と共に食事をしっかりとって、暑さに負けない体を作りましょう。

大切な夏の水分補給

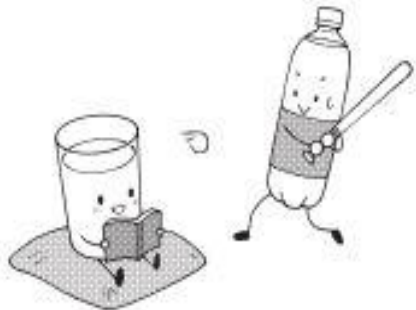
わたしたちの体は、成人で体重の約60%を水分が占めていますが、2%以上を脱水すると、体温を調節する機能や運動機能が低下してしまいます。

夏は知らず知らずのうちに汗をかいているので、のどがかわく前にこまめな水分補給を心がけることが大切です。また、食卓からも水分は補給されるので、3食をきちんととるようにしましょう。



水分補給に何を飲む？

ふだんの水分補給には、水や麦茶を飲むようにします。運動などで汗を多くかく時は、塩分も補給できるスポーツドリンクなどを飲むとよいでしょう。ジュースは糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとり過ぎになるので注意します。



危険な熱中症

熱中症とは、暑さで体温が上がると共に、脱水状態や塩分欠乏などになり、体温の調節ができなくなって、さまざまな体調不良が起きる障害のことです。重症の場合は死に至ることもあるので、予防するために、こまめな水分補給で脱水を防ぎ、気温や湿度の高いところでの活動を避けましょう。ふだんから汗をかき習慣をつけておくことも大事です。

自分の体調を
しっかり
確認しよう！

きゅーたん

夏を元気に過ごすには

<h3>こまめな水分補給</h3> <p>のどがかわく前の水分補給で脱水を防ぎます。</p>	<h3>栄養バランスのよい食事</h3> <p>1日3回、栄養バランスよく食べます。</p>
<h3>温かいものも食べる</h3> <p>冷たいものをとり過ぎず、温かいものもとりまます。</p>	<h3>十分な睡眠</h3> <p>睡眠不足だと体調をくずしやすくなります。</p>

夏野菜や肉や卵でめん類を臭たくさんに！

そうめんなどのめん類だけでは、栄養バランスが悪くなっています。卵やハム、ツナ、トマトやきゅうりなどの夏野菜、のりなどをトッピングして、臭たくさんにすると、たんぱく質やビタミンなどもしっかりとることができます。

再会

お久しぶり

牛乳びんは洗ってまた使われるんだよ

リユースだね

お久しぶり

牛乳パックから生まれかわったよ

リサイクルだね

おうちでチャレンジ かみかみ料理をつくろう！

きのこ野菜 たっぷり焼きそば

給食ニュース6月8日号で紹介している「かみかみ料理」のレシピの二次元コードを掲載します。手軽にできるので、つくってみませんか。

※二次元コードの公開期限は2023年9月31日までです。

フランスパンの ナッツのせ

