

# 給食だより



令和6年度 7月号  
都立世田谷泉高等学校

梅雨が明けると、いよいよ夏も本番ですね。

暑い夏を元気に過ごすためには、「水分をこまめにとること」と「冷たいものをとりすぎないこと」が大切です。

## 水分補給をこまめする

### ◆のどが渇く前に水分をとみましょう

汗をたくさんかくと、体から水分が出ていきます。体内の水分が少なくなると、めまいや体温上昇などを引き起こし、熱中症の危険があります。



### ◆飲み物の種類に気をつけましょう

スポーツドリンクは運動したときや、汗がたくさん出てぐったりしたときに役立ちます。しかし、口当たりがよいからといって、水代わりにたくさん飲んでいると糖分や塩分のとりすぎにつながったり、空腹を感じにくくなったりして夏バテの原因にもなることも…。

## 冷たいものをとりすぎない

冷たいものをとりすぎると胃腸が冷えて機能が低下し、食欲がなくなったり、消化不良を引き起こして体の調子を崩し、体力が落ちてしまいがちです。



## 旬の食材を食べましょう

食べ物からも水分補給ができます。夏が旬の野菜や果物には水分が多く含まれています。

暑くなると、のどごしがよく食べやすめん類だけになってしまうことも多く、栄養が偏ってしまうことも調子が悪くなる主な原因になります。肉や魚、卵などと一緒に野菜をとるようにしてバランスの良い食事ができるといいですね。

スープやみそ汁を食事でとることで水分の補給と同時に、汗と一緒に失われるビタミンやミネラルなどを補うことができます。

食欲がない時は、梅干しや酢、レモンなど酸味を加えたり、カレー粉などスパイスを活用することで食べやすくなるのでおすすめです。

