

＊給食だより＊

令和6年6月28日発行

7月に入ると夏の暑さが本格化し、いよいよ夏本番です。また、梅雨が明けていないこの時期は湿度が高く、衛生面でも十分注意が必要です。

今年は7月19日が終業式、夏休みまであとわずかです。暑さに負けないように十分な栄養、睡眠、上手に水分補給をして楽しい夏休みを迎えてください。

7月の給食目標

食べ物の働きを知ろう

食べ物はそれぞれ違った栄養素を含み、働きが違います。

ただ一つの食べ物で、からだに必要なすべての栄養素を含んでいるものはありません。好き嫌いをせず、いろいろな食べ物を食べましょう。

熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。

飲む量は？



運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがすすめられています。

冷たいものの食べすぎに気をつけよう



冷たいものの食べすぎは、胃腸の働きを弱らせて食欲が落ちてしまいます。食事の量が減るとエネルギーや栄養素の摂取量も減り、夏ばてをおこしやすくなります。

夏ばて注意！

バランスよく食べよう

暑い夏は食欲が落ちて、のどごしのよい冷たいめん類などを多く食べがちです。めんだけでおかずが少ないと、栄養のバランスがくずれてしまいます。食事は主食、主菜、副菜や汁物をそろえるようにしましょう。食欲がない時は、酸味のあるものや香辛料などを活用すると、食欲を増してくれます。

