

2021年

# 7月 給食だより



梅雨の合間のまぶしい日差しに、夏を感じられる頃となりました。あと少しで梅雨も明け、本格的な夏の季節がやってきます。暑さの厳しい夏の時期は、体力の消耗が激しくなります。栄養バランスのとれた食事と、規則正しい生活で、夏を元気に過ごしましょう！

## 7月の給食目標

# 暑さに負けない食事をしよう

## 「夏バテ」にご用心！夏の食生活のポイント！！

「夏バテ」とは、夏の暑さに体力がついていかず、食欲が落ちたり、元気がなくなったりすることをいいます。頭が痛い、熱っぽい、めまいがするなどの症状がでることもあります。



「夏バテ」にならないよう、毎日の食事にも気をつけて過ごしましょう。

### バランスよく食べましょう

暑くて食欲がないと、冷たい麺類だけの食事になってしまいがちです。スタミナをつける主菜や、調子を整える副菜も上手に組み合わせて食べるようにしましょう。



### こまめに水分補給をしましょう

夏は体の水分が多く失われます。のどの渇きを感じる前から、こまめに水や麦茶などで水分補給をしましょう。スポーツ飲料は、運動で多く汗をかいたときなどに飲むようにして、常に水代わりに飲むことは控えましょう。



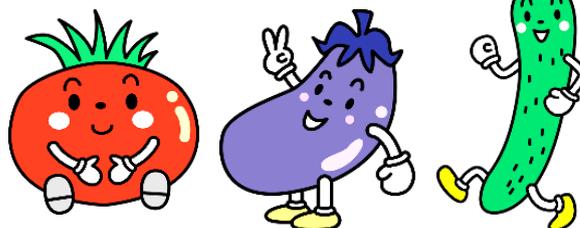
### 冷たいもののとり過ぎ注意しましょう

暑いとアイスクリームや清涼飲料水などの冷たいものを食べたり、飲んだりする機会が増えますが、糖分の摂り過ぎは、疲労感が増す原因になります。また、胃腸が弱り食欲が落ちる原因にもなるので気をつけましょう。



### 夏野菜を食べましょう

きゅうりやなす、トマトなどの夏野菜は水分が多く、体温を下げる働きがあります。



### 疲労回復効果のある食材をとり入れましょう

豚肉やうなぎ、レバー、納豆などのビタミンB群が豊富な食材は、疲労の回復を助けてくれます。

