



松前町学校給食センター



日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。マスク生活にも慣れたとはいえ、やはり暑い日はつらいですね。「何だか食欲がわかないなあ・・・。」そんな人もいるかもしれません。しかし、きちんと食べていないと体調を崩す原因となります。こまめに水分をとり、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりととりましょう。

今月の給食目標 夏の健康と食事について考えよう

しっかり食べて、夏バテを吹き飛ばそう!

| | | |
|-------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|
| 夏休みの食生活 気をつけたいポイント | な んでも食べて丈夫な体をつくろう | つ め(冷)たいもののとり過ぎに気をつけよう |
| | や さい(野菜)をしっかり食べよう | す いぶん(水分)補給をこまめにしよう |

夏バテ対策におすすめの食べ物

| | |
|---|--|
| 香りの強い野菜 香りのもととなる「アリシン」がビタミンB ₁ の吸収を高めてくれます。 | すっぱい食べ物 酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。 |
| ネバネバ野菜 ネバネバのもととなる成分(ペクチンや糖たんぱく質など)が、胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。 | 夏が旬の野菜・果物 この季節にぴったりのビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。 |

7/1~8/31「熱中症予防強化月間」です!

気温の高い日が続く7月1日~8月31日は、国が定める「熱中症予防強化月間」です。30℃を超えると、熱中症でなくなる人が増えていき、35℃を超える猛暑日は特に注意が必要です。暑い夏を元気に過ごせるよう、以下の3つのポイントを参考に熱中症予防を徹底しましょう。

暑さを避けるポイント

| | | | |
|---------------------|-----------------------------|------------------------------------|--------------------------|
| 涼しい服装をする | 帽子や日傘の活用 日陰へ移動する | 周りの人と十分な距離がとれるときはマスクを外す | 室内ではエアコンを使用する |
|---------------------|-----------------------------|------------------------------------|--------------------------|

こまめな換気も忘れずに

★ 日ごろから適度な運動で汗をかく習慣をつけておくことで、体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります。

水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。

| | |
|--|--|
| 喉が渴いていなくても 1時間ごとにコップ1杯! 起きた時、入浴の前後、寝る前にも | 汗をたくさんかいたときは塩分も忘れずに スポーツドリンク、0.1~0.2%の食塩水、梅干し、塩飴など |
|--|--|

★ 炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることも。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。

体調管理のポイント

こんな人は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要です。

| | | | |
|---------------------------------|-----------------|-------------------------------------|--------------------|
| 朝ごはん抜き No! | 睡眠不足 | 風邪など体調が悪い ゴホゴホ | 肥満・太り気味 |
|---------------------------------|-----------------|-------------------------------------|--------------------|

★ 熱中症を予防するには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。体調が悪いときは無理せずに休みましょう。