



夏は、暑さで食欲がなくなったり、疲れやすくなったりと、体調を崩しやすくなります。規則正しい生活を心がけ、暑い夏を元気に過ごしましょう。

今月の給食目標

夏の健康と食事について考えよう

私たちの体の約 60~70%は水分です。水分は、血液の成分として栄養素などを運んだり、汗をかいて体温調節をしたりと、血液や細胞に重要な働きをしています。気温が高くなる夏や運動中は適度な水分を補給しないと、熱中症などを引き起こし、命に危険が及ぶこともあるので、こまめに水分を補給することが大切です。

食事から水分補給！

水分は飲み物だけでなく、みそ汁やスープ、ご飯など食事からも補給できます。また、きゅうりやトマトなどの夏野菜やすいかやメロンなどの果物には、水分が多く含まれているだけでなく、汗で失われるミネラルも豊富です。体温を下げる働きもあり、水分補給には最適です。



水や麦茶などで水分補給！

ジュースや炭酸飲料など糖分の多い飲料は水分補給には向きません。飲み過ぎると糖分のとりすぎにもつながります。水や麦茶などで水分補給をしましょう。



少しずつこまめに水分補給！

一度にたくさん飲むと、胃や腸に負担をかけ、食欲をなくしたり、おなかをこわしたりする原因になります。また「のどが渴いた」と感じた時は、すでに体の水分は不足気味です。「のどが渴いた」と感じる前にコップ1杯ほどを一口ずつゆっくり飲みましょう。

★運動中の水分補給のポイント★

- ① 運動を始める前にも水分を補給する。
- ② 運動中は15～20分ごとにこまめに水分を補給する。
練習1時間につき500～1000mlは飲むようにしましょう。
- ③ 気温が高い時やたくさん汗をかいた時は、スポーツドリンクを飲みましょう。
- ④ 冷たすぎる水分はさけましょう。



後少しで、待ちに待った夏休みが始まります。栄養バランスのよい食事をきちんととって夏バテを防ぎ、健康に過ごしましょう。

なつやすみ、けんこうに!

<p>な</p> <p>生もの、肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通しましょう。</p>	<p>つ</p> <p>冷たいものの食べすぎ、飲みすぎに注意しましょう。</p>	<p>や</p> <p>野菜は体の調子を整えます。毎食必ず食べましょう。</p>	<p>す</p> <p>好ききらいを克服! 夏休み中にチャレンジしてみましょう。</p>	<p>み</p> <p>ミルク(牛乳)や乳製品も、できれば毎日とりましょう。</p>
<p>け</p> <p>計画を立てて1日を有意義に過ごしましょう。おやつは時間と量を決めて。</p>	<p>ん</p> <p>うんちの形やおしこの色は自分の体の状態を知らせる“お便り”です。</p>	<p>こ</p> <p>こまめな水分補給で熱中症を防ぎましょう。ふだんは水か麦茶で。</p>	<p>う</p> <p>海の幸、魚や海そうには体によいはたらきをする栄養がたくさんあります。</p>	<p>に</p> <p>日本の伝統食、豆腐、納豆、みそなどの大豆製品、発酵食品を活用しましょう。</p>