

7月給食だより



2024.7月 喜連川給食センター

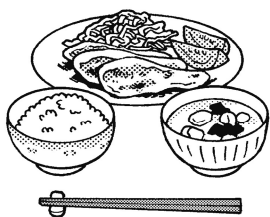
だんだんと日差しが強^{ひざ}く、気温や湿度も高^{つよ}くなる季節^{きおん}がやってきました。この時期^{しつど}は、熱中症^{たか}や夏ばて^{きせつ}が心配^{しき}です。熱中症^{ねちゅうしょう}や夏ばて^{ねちゅうしょう}の予防^{なつ}のためにも、しっかりと食事^{しょくじ}や水分^{すいぶん}をとり、暑い夏^{あつ}を元気に過^{なつ}ごしましょう。

夏ばて対策

夏^{なつ}を元気にす^{げんき}ごすために規則^{きそく}正しい生活^{せいかつ}を心^{こころ}がけましょう！

1日3食をしっかりとる

朝^{あさ}・昼^{ひる}・夕^{ゆふ}、バランスのよい食事をきちんと食べます。朝食抜きなどにならないよう気をつけます。



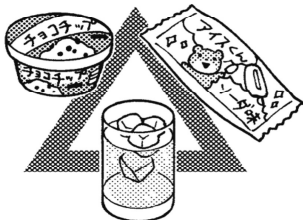
こまめな水分補給

脱水症状を防ぐためにも、のどがかわく前に、こまめに水分補給をするようにします。



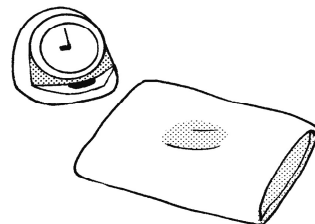
冷たいものをとり過ぎない

冷たいもののとり過ぎは胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて、体調不良になってしまいます。



十分に睡眠をとる

疲れている時や睡眠不足の時は体調をくずしやすくなるので、しっかりと睡眠をとります。



ふつうの時と汗をたくさんかいた時の水分補給方法

ふだんの水分補給は、麦茶や水・お茶で十分です。飲むタイミングは、のどが乾いてからでは遅いので、のどが乾く前に飲むことがとても大切です。激しいスポーツなどで、たくさん汗をかいたときは、ナトリウムなどが失われるので、スポーツドリンクなどミネラル類が補給できる飲みものがおすすです。

こまめに水分をとるようにしましょう。



夏野菜を食べよう！

夏が旬の野菜といえば、トマト、きゅうり、なす、ピーマン、かぼちゃ、オクラ、えだまめ、とうもろこし、ゴーヤなどたくさんあります。夏の日差しをたっぷり浴びて育った夏野菜は、ビタミンが豊富に含まれています。また、トマト、きゅうり、なすなどには、体を冷やす効果があったり、水分補給にもなります。おいしい夏野菜をたくさん食べて、夏を元気に過ごしましょう。

