



7月の給食のめあて 夏を元気に過ごそう

★適度な運動
ウォーキングなどの軽い運動を1日30分程度行う等、汗をかく習慣を身につけることで、体が暑さに慣れ夏バテや熱中症をふせ防ぎます。



★しつかり睡眠
早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使うときは、冷やしすぎに注意。



暑さと打ち勝つポイント

★バランスのよい食事
量より質が大切です。主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスがとれやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は、夏バテ予防に役立ちます。



★こまめな水分補給
みずやお茶を、こまめに飲みましょう。間食に、果物を取り入れて水分補給をしましょう。



夏野菜を食べよう

みずみずしい夏野菜は、汗で出る水分を補います。ビタミンAや、ビタミンCがたくさん含まれています。体の調子を整えてくれるので、夏バテになりにくく、強い体をつくれます。給食に、たくさん取り入れています。モリモリ食べましょう。



暑い夏、こまめに水分補給を



汗をかく夏は、水分補給が欠かせません。熱中症を防ぐためにも、のどが渇く前にこまめに水分補給することが大切です。

◎なぜ水分が必要なの？

体の約60～70%が水分です。水分は、体の中で栄養物質を運んだり、体から不要なものを、汗や尿として外に出したり、体温を調節するのにも必要です。



◎のどが渇く前までに水分を取ろう！

【のどが渇いた】と思ったときは、すでに体の水分は不足しています。運動前と運動中も1時間ごとにコップ1杯飲むように決め、こまめに水分補給をしましょう。



◎どんなものを飲めばいいの？

めやすとして、スポーツ飲料には、糖分が多く含まれているので飲みすぎないようにしましょう。(スポーツ飲料を飲むときは4倍くらいにうすめて飲みましょう)



水分不足
経口補水液(OS-1)は、みず水1リットルあたり、小さじ1/2の食塩(3g)が入っているよ



よりも...

夏バテ予防に、酸味を利用しよう



夏バテとは、暑さで何となく体がだるい、疲れやすい、疲れやすい、集中力がない、頭が痛い、不快感といった症状が現れる夏に起こりやすい【慢性疲労】の一つです。

食欲がないときは、レモン・梅干・酢などの酸味のあるものを、食事の中に取り入れると、食欲が増します。酸味は、疲労回復に役立つといわれますので、上手に利用し、夏バテを予防しましょう。

酸味のある食べ物



レモンや梅干しを使ったサラダ



わかめやきゅうりの酢の物や、揚げ物のソース(揚げ煮)