

7月 食育だより

令和2年度
幸手市立吉田学校

梅雨が明け、夏雲がわいてくるといよいよ本格的な夏の到来です。
暑さで体が疲れやすくなったり、だるくなったり、食欲もなくなりがちです。
このようなときこそ朝ごはん、昼ごはん、夕ごはんの3食をバランスよくとることが大切です。

7月の給食目標：暑さに負けない食事をしよう！
(毎月19日は食育の日)

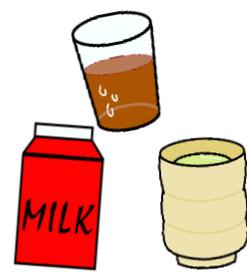
夏バテを防ぐためにはどんなことが大切？

しっかり食べよう！ 朝ごはん



朝食は1日の活動のもとになります。ごはんとふりかけ、パンと飲み物だけではきちんと食べたとはいえません。なるべく主食、主菜、副菜がそろった朝食をとりましょう。

のどがかわいたら 麦茶や牛乳を 飲もう！



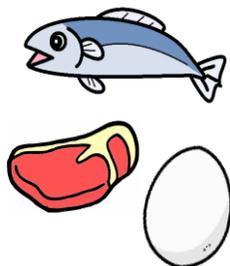
普通の水分補給はジュースではなく、水や緑茶・麦茶など砂糖の入っていない飲み物を選びましょう。

色のこい野菜を 食べよう！



色のこい野菜には、体の抵抗力を高めてくれる働きがあります。色のこい野菜は油にとけるビタミンを多く含んでいるので、炒め物などにして食べましょう。

卵・肉・魚などの たんぱく質を しっかりとろう！



暑いときは、そうめんなどの冷たい麺やさっぱりした食べ物をとりがちです。しかし、たんぱく質が不足すると夏バテの原因になります。うまくとたんぱく質と組み合わせて食事をとりましょう。

毎日の食事が「からだづくり」につながっています！

暑い夏、こまめに水分補給を

汗をたくさんかく夏は、水分の補給が欠かせません。この時季とくに心配される熱中症を防ぐためには、のどが渇く前にこまめに水分補給することが大切です。

●なぜ必要なの？

人間の体重の約6～7割が水分です。水は体の中で栄養物質を運んだり体に不要なものを汗や尿として外に出したりするときにかかせません。さらに汗をかくことで体温が調節されます。そのため体重の3%以上の水分が失われると、この体温調節機能に影響が出るといわれます。



●のどが渇く前にこまめに

体の中の水分が足りなくなると、頭が痛くなったり気分が悪くなったり、ひどい場合には命にかかわることもあります。「のどが渇いた」と思ったときには、すでに体の水分は不足しています。スポーツをする人は運動前、そして運動中も時間を決め、こまめに水分補給しましょう。

食事や食べ物からも水分補給はできます。みそ汁やスープ、水分を多く含む野菜やくだもの(きゅうり、なす、すいかなど)をうまく利用しましょう。



●どんなものを飲めばいい？

- ☆普段は水か麦茶がおすすめです。
- ☆運動などで大量に汗をかいたときにはスポーツドリンクも有効です。
- ☆ジュースはNG×！
砂糖が多くふくまれるため、さらにのどが渇きます。
- ☆冷たいものを一度に多量にとると胃腸のはたらきを弱めます。

適温は、**5～15℃**だよ



きゅうしょくしつ
＼給食室から！

1学期の学校給食へのご協力、ありがとうございました。

1学期の給食は7月31日(金)までです。

2学期の給食は8月24日(月)から始まる予定です。

