

7月 給食だより

夏になり毎日暑い日が続きますね。暑い日が続くと、体が疲れやすく、食欲がなくなるなどの“夏バテ”が心配されます。夏バテにならないためにも、規則正しい生活を送りましょう。



夏ばて予防

夏の食生活のポイント！



1 冷たいものの飲みすぎや食べすぎに注意



冷たいアイスやジュースばかり飲んでしまうと、おなかが冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養がたよってしまいます。

4 牛乳も忘れずに飲もう



夏休みに入ると飲まなくなる人もいます。成長期の吸収率のよいカルシウム源として、夏のスタミナ補給として、おやつや食事のとき飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚などで補いましょう。

2 朝ごはんをしっかり食べよう



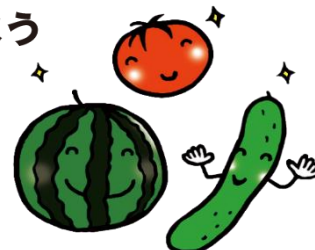
1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事なはたらきをします。とくに朝ごはんは1日を元気に始めるための大切な食事です。ご飯やみそ汁は夏の水分補給に役立ちます。

5 冷房に気をつけよう



暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かし、汗をかきましょう。寝るときは、タイマーなどを利用するとよいでしょう。

3 夏野菜をたくさん食べよう



太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル（無機質）、そして水分がたっぷりです。食事だけではなく、すいかや生きゅうりはおやつにもいいですよ。

6 夜ふかしをしない



楽しい行事の多い夏はついつい寝るのが遅くなりがちです。でも睡眠不足は夏の健康の大敵。早起きを心がけると夜は早く寝付けます。「夜ふかしよりは早起き」をモットーに生活しましょう。

夏休みのおやつ摂り方について

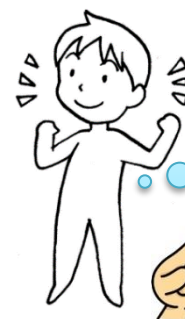
おやつにはたくさん砂糖が含まれています。砂糖にはブドウ糖という栄養素があり、エネルギーの1つになりますが、とりすぎは肥満・虫歯などにつながるため、食べ過ぎには注意が必要です。「おやつ」というのは、1日3回の決まった食事の間にとる、軽い食べ物のことをいいます。1日3回の食事をしっかりとった上でおやつを楽しみましょう！



暑い夏！水分補給が大切です！



夏場は汗などで体から大量に水分が失われるため、適切な水分補給が大切です。本格的な暑さをむかえる前に、どのように水分補給をしたらいいのか考えてみましょう。



私たちの体の
60～70%は水分です。

水分補給のポイント！

体内の水分の2～3%の減少は、**脱水症状**や**熱中症**などを引き起こし、さらに悪化すると、**命に危険**が及ぶこともあります。
例）体重50kgの場合、
1.0～1.5kgの体重減



① こまめに水分補給をしましょう

起床時や寝る前にコップ1杯程度（200ml）の水を飲みましょう。また、運動前後や運動中にはこまめに水分を補給しましょう。



② 1日2リットル以上の水分補給をしましょう

私たちの体は、1日約2～2.5Lの水分を必要とします。のどが渇く前に水分補給をし、食事からも積極的に水分をとるようにしましょう。



③ 飲み物の種類に気をつけましょう

炭酸飲料は少量でも充足感があり、のどの渇きが満たされ、必要な水分の補給を妨げてしまうので注意しましょう。
できるだけ、水や麦茶を飲むようにしましょう。



④ スポーツ飲料は上手に飲みましょう

もともとスポーツ飲料は、激しい運動をしたときなど、汗として失われた水分や塩分を補給するためのものです。
最近ではカロリーの低いものもありますが、飲み過ぎは肥満や虫歯の原因となります。日常の水分補給としてではなく、必要に応じて飲みましょう。



◆◆ 地産地消 ◆◆

● 13日（木曜日）

白ご飯 牛乳
鶏肉のにんにく風味揚げ
大豆の磯煮
地場産みそ汁
県産りんごゼリー

7月13日は地場産100%献立です。
今回は山口県で育てられている長州どりが
主役の献立です。
地元でとれたおいしい食材に感謝して、よく
味わっていただきましょう！

鶏肉のにんにく風味揚げ



給食には長州どりが使われています。
長州どりは長門市が主な産地です。抗生物質や
合成抗菌薬などを一切使わず、天然ハーブ入りの
飼料で健康的に育てられているため、安全・安心に
食べることができます。山口県の誇るブランドである
長州どりを味わいましょう。

自由な時間が
多い夏休み♪
おやつを食べ
る機会が増え
る人は要注意!!

