7月 給食だより

気温の高い日が多くなってきました。暑さが厳しくなってくると、「夏バテ」という言葉をよく耳にします。「夏バテ」とは、夏の暑さによる体調不良の総称をいいます。暑さに負けず、元気に過ごすためには、規則正しい生活と夏バテ予防を意識した行動が必要です。夏を元気過ごすための生活について見直してみましょう！

暑い夏 こんな症状、ありませんか？

- ☐ 体がだるい
- ☐ 食欲がない
- ☐ イライラする
- ☐ 頭がボーッとする

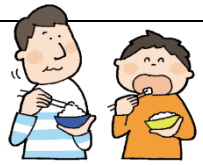
ひとつでも当てはまるものがあったら、「夏バテ」になっているかもしれません！夏の生活を見直してみましょう。

暑さに負けない！夏バテ予防のポイント

時間を決めて１日3食 しっかり食べましょう

食事は１日のエネルギーのもとになります。食事の回数が減ってしまうと、栄養不足になって夏バテしやすくなってしまいます。朝・昼・夕の食事時間を決めて、毎日しっかり食べましょう！

好き嫌いせず、 しっかり食べましょう



夏が旬の野菜には、体の調子をととのえるビタミンやミネラルがたくさん含まれています。また、肉や魚などのおかずもしっかり食べましょう。

こまめな水分補給を 心がけましょう

のどが渇く前に水やお茶でこまめに水分補給をしましょう。また食事の前にたくさん飲み過ぎると胃腸に負担をかけるので気を付けましょう。

冷たいものの飲み過ぎ・食べ過ぎに 気を付けましょう

冷たいものの食べすぎや飲みすぎは、胃や腸の働きを悪くしてしまいます。また、清涼飲料水にはたくさんの糖分が含まれ、太りすぎの原因になることもあります。夏の水分補給は重要ですが、ふだんは糖分なしの、水や麦茶を飲みましょう。

夏野菜を食べよう
給食にもたくさん登場！

夏野菜には、夏に起こりやすい脱水症や紫外線によるダメージ、夏風邪などの病気や症状から体を守ってくれる栄養素が豊富です！例えば、体の抵抗力を高めるビタミンA、暑さのストレスに体が負けないようにするためのビタミンCなどがあります。また、水分が豊富に含まれている野菜も多く、水分補給にも役立ちます。