

給食 だより

輪島市学校給食河井共同調理場

いよいよ本格的な夏が始まります。夏を楽しく元気にすごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また、熱中症になりやすい季節です。こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

令和4年6月

文責 河井小 徳田

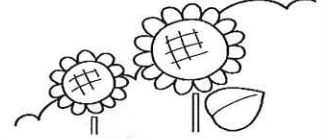
夏ばてを防ぐ！ 食事ポイント

1 偏った食事をしない

あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。うなぎには体力増進、タンパク質、ビタミンA・B・Eも豊富な食材です。

2 ビタミンB群、Cを多く

夏ばて予防に効果的なビタミンB群（ぶた肉、レバー、納豆など）やC（野菜、果物など、特ににんにく、にら、ねぎなどのアリシンを多く含む野菜）が多い食べ物をとりましょう。



3 冷たいものを食べすぎない

胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。



気をつけて！ ペットボトル症候群

甘い清涼飲料をたくさん飲むと、過剰な糖が尿で排出されて脱水気味になり、のどがかわきます。それでも飲み続けると、体のだるさや吐き気、意識障害が生じるペットボトル症候群になる危険性があります。水分補給は水や麦茶にしましょう。

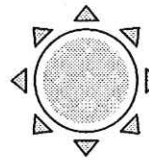


甘い飲み物のとりすぎ注意

冷たいものは、甘味を感じにくくなります。そのため、たくさんの砂糖などが使われていても気づきません。飲みすぎないようにしましょう。



ねっちゅうしょう 熱中症に



ならないために……

すいぶんほきゆう こまめに水分補給を

運動前に、運動後は2～4回程度の飲むことをすすめています。



7月7日は七夕の日

七夕は、1年に一度だけあうことが許された牽牛（彦星）と織女（織り姫）の中国の伝説から生まれた行事です。七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。七夕には、家族でそうめんを食べたり、短冊に願いごとを書いたりしてみませんか。

そうめん

