



# 7月 給食だより



令和4年7月

暑さが厳しくなってきました。この時期は「夏バテ」という言葉を耳にしますね。「夏バテ」とは、夏の暑さに体力がついていけず食欲がなくなったり、元気がなくなったり、病気になったりすることをいいます。

夏バテせずに夏をのりきるためには、どんな食生活をしたらよいかを考えてみましょう。

## 食生活で気をつけたい夏バテ防止のポイント！

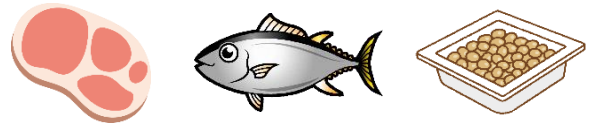
### 朝ごはんをしっかり食べましょう

朝ごはんは頭と体に栄養を送り、1日のエネルギーの源です。早寝・早起きをして朝ごはんをしっかり食べましょう。



### たんぱく質を十分にとりましょう

肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質をしっかり食べましょう。ビタミンB群は疲労回復に効果があります。



### 水分をしっかりとりましょう

のどが渇く前に、こまめに水分を補給しましょう。特に暑い日や外にいる時は、30分に1度は水分を補給しましょう。



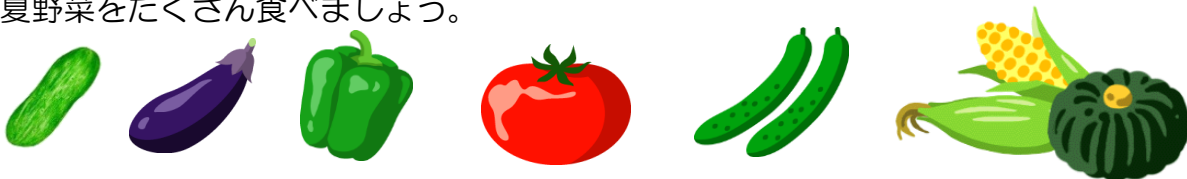
### 冷たいものとり過ぎに注意しましょう

冷たいものを取り過ぎると、胃腸が弱り食欲がなくなってしまいます。ジュースやアイスなどは、砂糖のとり過ぎにもなります。



### 夏野菜をたくさん食べましょう

太陽をいっぱい浴びて育った野菜には、体の調子を整えるビタミン類がたっぷり含まれています。汗と一緒にビタミン類も体外に流れでてしまうので、いろいろな種類の夏野菜をたくさん食べましょう。



### 飲み残しのペットボトルに注意！

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸飲料、果実飲料は栄養になるものが多いので注意が必要です。開けたら早めに飲みきりましょう。