

給食だより

令和2年7月号
白山市立松任小学校

暑い日が増えてきて、いよいよ夏本番です。気温や湿度が高く、蒸し暑い日が続くと、体の機能も低下し、食欲も衰えがちになります。暑い夏を元気に過ごすために、朝・昼・夕の3食をしっかり食べる、夜更かしをせず体をよく休めるなど、健康に気を付けて生活しましょう。また、こまめな水分補給で、熱中症を予防しましょう。

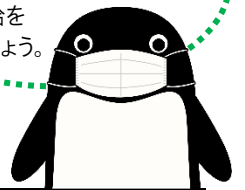
夏は、こまめな水分補給を！



わたしたちの体は、約60%が水分です。そのうち2%が失われると脱水症状があらわれてきます。夏は汗をかき、体からたくさんの水分が失われてしまうため、適切な水分補給が必要です。

マスクによる脱水に注意！

マスクをすると、口の中が湿り、のどの渴きを感じにくくなるため、より意識して水分補給をしましょう。



水分補給は こまめに！

「のどがかわいた」と感じた時は、すでに体の水分は不足しています。1日を通して、こまめに水分をとることを心がけましょう。



温度 や 量 に 気をつけよう！

飲み物が冷たすぎたり、一度にたくさんの量を飲んだりすると、胃腸に負担がかかり食欲低下の原因となります。

冷蔵庫で冷やした
5～15℃くらいが
温度のめやすです。



飲み物の種類 に 気をつけよう！

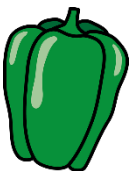
口あたりの良い清涼飲料水や炭酸飲料は糖分を多く含みます。糖分のとりすぎは、夏バテの原因となります。普段の水分補給は水かお茶がおすすめです。



・・・ 夏野菜 を 食べよう！ ・・・



汗で大量の水分が失われる夏は、水分補給がとても大切です。およそ90%が水分からなる野菜は、水分補給の強い味方です。特に夏野菜は、汗とともに失われがちなビタミンやミネラルがたくさん含まれています。また、夏の暑さで火照った体を冷やしてくれる効果もあります。上手に食事に取り入れましょう。



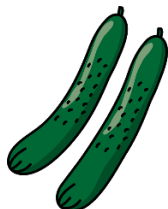
ピーマン

ピーマンには、加熱しても壊れにくいビタミンCがふくまれます。



トマト

「トマトが赤くなると医者が青くなる」という言葉があるほど、栄養が豊富です。



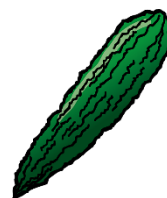
きゅうり

きゅうりは水分を多くふくみ、体にこもった熱を外に出してくれます。



なす

なすの皮の色素アントシアニンが日差しで疲れた目を回復させてくれます。



ゴーヤ

ゴーヤの苦味は胃液の分泌を促し、食欲を増進させてくれます。



オクラ

オクラ特有のねばねばが、腸内環境をととのえてくれます。