

今月の給食目標

## 夏を元気に過ごすための食生活を考えよう

### 夏を元気に過ごすためのポイント



#### \* 冷たいものをとり過ぎないようにしよう

これからの季節は、ジュースやアイスなど冷たい食べものや飲みものについつい手がでてしまいがち。でも、これらをとる過ぎると、胃腸をこわしたり、食欲がなくなってしまうことがあります。特に寝る前には控えるようにしましょう。



#### \* 1日3食バランスよく！ たんぱく質、ビタミン類も忘れずにとろう

暑い時には、そうめんなどの冷たい麺類がおいしいですね。でもそれだけでは栄養不足です。肉・魚・卵・豆腐などのたんぱく質を多く含む食品、野菜・果物などのビタミン類を多く含む食品も一緒に食べよう。

#### \* 香辛料を上手に使って食欲アップ



食欲のないときは、とうがらし・こしょう・からし・カレーなどの香辛料を料理に少し加えると、胃を刺激して食欲が出ます。ただし、使いすぎには注意しましょう。

#### \* こまめに水分補給



私たちの体の65～70%は水分です。この水分は、汗をかいて体温調節をしたり、血液や細胞に重要な働きをしています。大量に汗をかく夏場や運動中は適度な水分補給をしないと熱中症などを引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。飲みものからだけでなく、1日3回の食事で汁物を飲むようにしましょう。

### 水分補給 どんなものを飲めばいいの？



通常的水分補給は、水や麦茶・緑茶など、低エネルギーのものを選ぶようにしましょう。

牛乳は不足しがちなカルシウムを摂取できる優れた飲み物ですが、飲みすぎるとエネルギーのとりすぎになってしまいます。またジュースや炭酸飲料などは糖分が多いので、飲む場合は少量にしましょう。