



令和5年6月27日
中能登町学校給食センター

いよいよ夏本番。急に暑さが増すこの時期は、体が暑さに慣れていないために熱中症になりやすく、注意が必要です。「熱中症」予防のためにも、十分な睡眠をとること、朝ごはんをしっかり食べることは大切です。夏が旬のピカピカの野菜やくだものたちは、暑さ対策にも有効です。もちろん、こまめな水分補給も忘れずに。元気いっぱい、楽しい夏を過ごしましょう。

夏を元気に過ごそう!

夏ばてをしないよう、食生活に気をつけましょう

3食きちんと食べる



栄養が不足すると、体がかたくなり、夏ばての原因になるよ。3食ともに栄養バランスのとれた食事を、きちんと食べようね。

こまめに水分をとる



暑い夏は、あせを多くかき、体から水分が失われるので、熱中症になる危険性が高まるよ。こまめに水や麦茶で、水分を補給しようね。

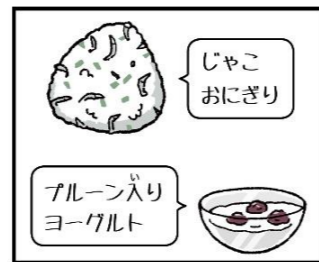
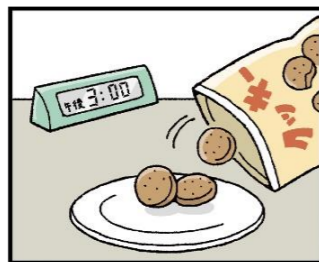
おやつを食べ過ぎない



おやつを食べ過ぎると、食事が食べられなくなり、夏ばての原因になるよ。また、冷たいものとり過ぎは、おなかをこわすので気をつけようね。

間食は……

- ・時間と量を決めて食べる
- ・不足しがちな栄養素(カルシウムなど)をとる
- ・食品表示を見ながら食品を選ぶ



水分補給と3つの約束



② 飲み物の種類に気をつけよう
ふだんは水かお茶を。甘いジュースでは水分補給にはなりません。

③ 飲みすぎに注意しよう
一度にたくさん飲むと胃や腸にふたんがかかります。

① のどが渇く前に飲もう
汗をかく前にこまめに飲むようにしましょう。

上手な水分補給で、熱中症を防ごう!



トキ米農家の頑固な小松菜。どうぞ召し上がれ。

執筆者 中能登町春木(農)能登やまびこ 理事 稲葉清弘



私たちは今年から「トキ米」を作っています。秋には中能登町の学校給食に提供できたと願っています。6月初旬からトキ米の苗を育てたビニールハウスで頑固な小松菜を作っています。野菜は肥料を与えすぎると成長と充実のバランスが崩れ軟弱になります。私たちは土壌の力を栽培前に化学分析し必要な養分を魚かす肥料と能登ガキの殻と牛糞堆肥のみで育てています。小松菜は頑固な野菜に育てて給食で味わってもらおう日を楽しみにしています。

