



給食だより

7月

暑い日が多くなってきました。マスクをしているとさらに暑く感じます。
 上手な水分補給やバランスの良い食事で熱中症にも十分注意して過
 しましょう。

1. 熱中症に注意！！

人間の体は約60%が水分です。この水分が
 必要以上に減ると、脱水や熱中症になってしま
 います。のどがかわいた時にはすでに脱水が始
 まっているのどがかわく前に、こまめに水
 や麦茶などをとります。また、スポーツなどで
 たくさんの汗をかく時には、スポーツドリンク
 などで塩分も補給します。

こまめな水分補給のほかにも
 バランスの良い食事を規則正しく！！
 十分な睡眠や休養が大切



2. 旬の野菜をたべよう

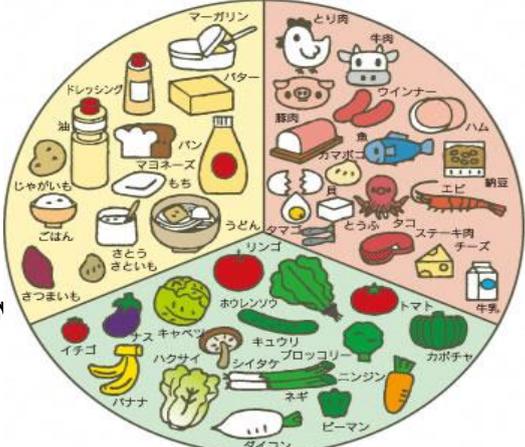


「旬の野菜」とは地域の自然の中で最も適した時期に育ったものです。
 新鮮で栄養価も充実しています。たとえばトマトにはリコピン※という
 赤色素が含まれていますが、旬の8月は2月の約3倍も多く含まれています。
 野菜を食べる人は、ほとんど食べない人に比べて、がんなどの病気にかかる
 危険が少なくなる可能性があります。※体内の活性酸素の働きを抑制するなどの働きをする
 また野菜は、腸内の良いはたらきをする菌をふやし、にきびや肌あれの原因となる便秘を改善します。

3. バランスよくたべよう (3色図表は学校のろうかや食堂にもはってあります)

おもにからだをつくるもとになる食品
 血液や筋肉をつくります。

おもにエネルギーのもとになる食品
 からだを動かすときにはたらきます。



食事をするときには、この3つの食品が
 必ずはいっているか、確認しよう！！
 バランスの取れた食事には必ず
 入っているよ！！

おもに体の調子を整えるもとになる食品。
 ビタミンや食物繊維など体内で重要な役割が！！

