



# 7月の給食だより

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。

こまめな水分補給と、栄養バランスの整った食事で、暑さに負けない体を作り、元気に過ごしてくださいね。

## 大切な夏の水分補給

人間の体は、体重の約60%を水分が占めています。

体重の2%以上の水分量が少なくなると、喉が渇きはじめます（軽い脱水症状）。

脱水がすすむと、めまいや吐き気がしたり、ぼんやりしたり、頭が痛くなったりします。

また、汗が出なくなり体温が上がります（重い脱水症状）。

さらにすすむと、**熱中症**になります。



**熱中症の予防**には、こまめに水分をとることに加え、規則正しく**栄養バランスの良い食事**と、**十分な睡眠**や**休養**をとることが重要です。

夏は知らず知らずのうちに汗をかいているので、のどがかわく前に、水分補給を心がけましょう。

屋外はもちろん、建物の中でも、温度も湿度も高いところは避け、涼しい場所で過ごしましょう。

気分が悪い時は、周りの人にすぐに知らせましょう。

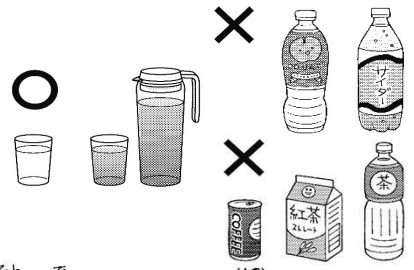
## 水分補給には何がいの？

ふだんは、水や麦茶を飲むようにしましょう。運動などでたくさん汗を

かく場合は、スポーツドリンクなどで塩分も補給しましょう。

ジュースは、糖分が多いので、水分補給として飲むのは控えましょう。

コーラやコーヒー、緑茶などは、カフェインの利尿作用により、水分が体の外に出やすくなるので控えましょう。



## 夏を元気に過ごすには

### こまめな水分補給



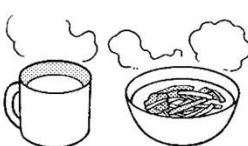
のどがかわく前の水分補給で脱水を防ぎます。

### 栄養バランスのよい食事



1日3回、栄養バランスよく食べます。

### 温かいものも食べる



冷たいものをとり過ぎず、温かいものもとります。

### 十分な睡眠



睡眠不足だと体調をくずしやすくなります。

## 夏野菜や肉や卵でめん類を具だくさんに！

夏は、そうめんなどのめん類を食べる機会も増えると思います。その場合でも、めん（炭水化物の多い食材）だけでなく、卵やハム、ツナなどのたんぱく質の多い食材と、トマトやきゅうり、ナスなどの夏野菜やわかめなど、ビタミンや無機質の多い食材をトッピングして具沢山にすると、栄養バランスが整った料理になります。

