

# 給食だより 7月



蒸し暑い日が多くなってきました。まだまだ暑さに体が慣れていない時期です。  
上手な水分補給やバランスの良い食事ねっちゅうしやうで熱中症などに十分注意して  
過ごしましょう。



## 夏の水分補給について



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でのどがかわく前に、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。



## 熱中症を



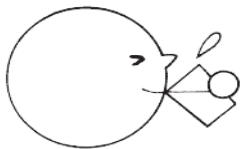
## 防ぐには

熱中症は高温多湿の環境やスポーツ活動などにより、体の水分や塩分が失われて、体温調節機能がうまく働かなくなることで起こります。予防するには、こまめな水分補給に加え、バランスの良い食事を規則正しくとり、十分な睡眠や休養をとることが重要です。屋外・屋内を問わず、高温多湿の場所にいる時は涼しい場所に移り、こまめに休憩して水分を補給し、気分の悪い時は、すぐに周りの人に知らせましょう。

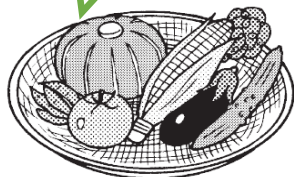
水分をこまめにとる

食事をきちんととる

休養を十分にとる



## 夏に美味しい野菜について



野菜には体の調子を整えるビタミンや無機質が含まれているほか、水分をたくさん含んでいるものも多いです。夏を元気に過ごすために、毎日の食事で上手に活用してみましよう。

特にトマトやきゅうり、なす、オクラ、とうもろこしなどの夏が旬の野菜は今の時期にたくさん収穫されて、価格も安く、味もおいしくなります！

