７月　給食だより



令和２年７月
津幡中学校長　井上　勝文
栄　養　教　諭　小鹿山久美

　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が大切です。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。



夏バテを防ぐためにはどんなことが大切？

しっかり食べよう！朝ごはん



　朝食は１日の活動のもとになります。朝ごはんを食べたからといっても、ごはんとふりかけだけとか、パンと飲み物だけでは、きちんと食べたとはいえません。なるべく主食・主菜・副菜がそろった朝食をとりましょう。

のどがかわいたら麦茶や牛乳を飲もう！



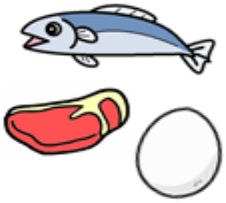
　ジュースは、たくさん砂糖が入っているので、飲みすぎると、よけいにのどがかわいたり、食欲がなくなります。
　普通の水分補給はジュースではなく、水や緑茶・麦茶など、低エネルギーの飲みものを選びましょう。

色のこい野菜を食べよう！



　不足しがちな野菜をしっかりとりましょう。色のこい野菜には、体の抵抗力を高めてくれるはたらきがあります。
　色のこい野菜は油にとけるビタミンを多く含んでいるので、炒めものなどにして食べましょう。

卵・肉・魚などのたんぱく質をしっかりとろう！



　暑いときに食べたくなるのは、そうめんなどの冷たい麺や、さっぱりした食べものです。しかし、たんぱく質が不足すると夏バテの原因になります。うまくたんぱく質と組み合わせて食事をとりましょう。

毎日の食事が「からだづくり」につながっています！

水分補給を忘れないで！

　私たちの体は**約 70%が水分**でできています。**体重の 3%ほどの水分が失われるだけで体の機能に支障が出ます。**体の小さい子どもは特に注意が必要です。

●おすすめは水か麦茶

　一度にたくさん飲むと胃に負担がかかります。のどが渇く前にこまめにとるのがコツです。運動する前には必ず水分をとり、運動中も水分補給する時間を決めましょう。



●スポーツドリンクは賢く利用



　運動したときなどの水分補給には効果的ですが、糖分や食塩も多く含んでいます。口当たりがよいからと日常的に飲むのは、あまりおすすめできません。

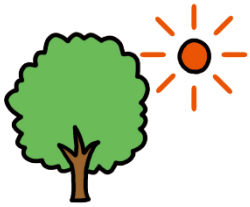
●ジュースは NG ！

　ジュースや炭酸飲料は糖分が多く、飲むとのどがさらに渇きます。おやつとして量を決めコップに注いで飲みましょう。また飲みかけのペットボトルを持ち歩くと、暑さで細菌が増え、食中毒の原因にもなりかねません。



●無理は禁物！





　涼しい服装をし、外出するときはぼうしをかぶりましょう。
疲れたら無理をせず、涼しい場所で休んでね。