



7月 給食だより



令和2年度7月
 邑楽町立学校給食センター

気温が高くなり、熱中症の心配が高まる季節です。熱中症を予防するためには、水分補給が大切です。のどがかわいたと感じた時にはすでに体は水分不足になっているそうです。また、今年はマスクをつけていることが多いかと思いますが、マスクをつけていると、のどがかわきにくくなるそうです。のどがかわいたと感じる前にこまめに水分を補給し、熱中症を予防しましょう。



夏ばてを防ぐ食事のポイント！

夏ばてとは、夏の暑さのために体が弱ってしまうことをいいます。食欲がなくなったり、よく眠れなくなったりして、体の疲れがとれにくくなります。こうした症状を防ぐためにも、次の3つのことに気をつけましょう。

食事はバランスよく！

あっさりとした食事ばかりでは、疲れがとれにくくなってしまいます。「主食」「主菜」「副菜」「汁もの」をそろえると、栄養のバランスがととのやすくなります。

お肉や野菜もたべよう

炭水化物やたんぱく質を体で使うときに欠かせないビタミンB1は夏バテの予防に欠かせない栄養素です。体の抵抗力を高め、くれるビタミンCも大切です。

つめたいものはほどほどに

冷たいものばかりでは胃に負担がかかります。また、冷たいアイスやジュースなどの糖分のとりすぎは、食欲の低下につながります。

すごい夏のやさい！

水分補給は、のみものばかりではなく、みそしるやスープ、野菜、くだものといった食事からも補給することができます。特に夏が旬のきゅうりやなす、すいかは約90%が水分です。夏野菜の多くは水分とミネラルやビタミンがたっぷり。体を冷ましてくれる働きがあるので、暑い季節にピッタリの食材です！

