



月目標：暑さに負けない食事をしよう。

Table with columns for Date, Main Dish, Milk, Side Dish, Red Food, Green Food, Yellow Food, and Calorie/Protein/Fat. Rows include meals like 'ごはん', 'コッパン', and 'ひくシオ' with detailed ingredients and nutritional values.

食育だより 7月

こんげつ もくひょう
～今月の目標～
あつ ま
暑さに負けない
しょくじ
食事をしよう

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熱中症になりやすく、また食欲もなくなりがちです。熱中症予防のためにも、十分な睡眠をとり、朝ごはんをしっかり食べ、元気いっぱい楽しい夏を過ごしましょう。

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

<p>ビタミンB1</p> <p>豚肉、玄米・胚芽米、大豆など</p>	<p>ビタミンC</p> <p>野菜、果物、いも類など</p>
-------------------------------------	---------------------------------

冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

7月7日は七夕です。笹の葉に願い事や歌を書いた五色の短冊

を結び、願いが叶うように祈ります。1000年以上前の平安時代にそうめんを食べ無病息災を願う習慣ができたようです。これは、中国から伝わってきた風習で、もとはそうめんではなく、小麦粉や米粉でできた縄のような形にねじった「さくべい」というお菓子が食べられていました。



こまめに水分補給しましょう！

人間の体の約65～70%は水からできています。水は、体の中で栄養物質を運び、体に不要なものを汗や尿として外に出すときに欠かせません。毎日、食事などからとりいれる水分と、汗などで体から出てゆく水分とのバランスがくずれると体温調節がきかなくなるなど、命に関わる事態が起きてしまうのです。

飲み物での上手な水分補給法

衛生管理もしっかり！ コップでこまめに！



夏は細菌が繁殖しやすくなります。水筒やペットボルの衛生管理をしっかりと、早めに飲み切りましょう。

スポーツドリンクも上手に使う



運動してたくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクを利用して、0.2%程度の塩分も補給するとよいでしょう。

食事からも上手に水分補給しましょう



給食センターのホームページはこちらから。

夏が旬の野菜や果物は水分が多く、ビタミンやミネラルも補えます。食事をしっかりと「食べる水分」も心がけましょう！

