

しょくいく 食育だより 7月号

2022.07

気温も高く、日差しも強くなってきました。この時期は、
熱中症や夏バテが心配です。水分や食事をしっかりととり、
暑い夏も元気にすごせるような体づくりをしましょう。



のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう！



「のどがかわいた」と思ったときは、すでに体の水分は不足している
と言われています。暑さや運動などで大量のあせをかくと、体内の
水分量が減少してしまい、熱中症を引き起こすこともあります。
水分は少しずつ、こまめにとりましょう。

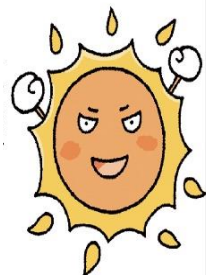
水分補給は何を飲む？

基本は、水や麦茶などにしましょう。
あせをたくさんかくときは、スポーツ
ドリンクなどの塩分を含むものがよい
です。ジュースは、さとうのとりすぎ
になるので、水分補給にはおすすめ
できません。



熱中症とは

気温や湿度が高いときや、スポーツ
などで大量に汗をかき、体が脱水
や高熱状態になり、体温を調節
できなくなることです。最悪の場合
命にかかわることもあります。



熱中症の予防のためにも、水分
補給はとても大切です。風通しの良
い涼しい場所で、こまめにきゅうけ
いすることも忘れないようにしましょう。

しっかりと食べて夏ばて予防！

暑い季節は、食欲がなくなって、食事を抜いてしまったり、冷たいものなど
ついつい食べやすいものばかりを食べてしまいがちです。食事を抜くと、つかれが
とれにくくなってしまいます。また、冷たいものは
食べすぎると体を冷やしてしまうので、ほどほど
にしましょう。こんな季節こそ、バランスの良い
食事を心がけることが大切です。



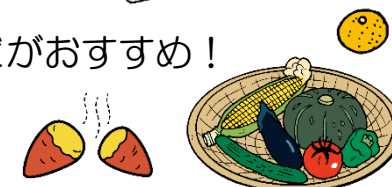
つかれから体を回復させ、体をつくるもとになる栄養素を
食事からとろう！

- たんぱく質…肉、魚、たまご、
大豆製品、乳製品など



暑い日は、のどごしがよいとうり料理などがおすすめ！

- ビタミンB1…ぶた肉、納豆、玄米など
- ビタミンC…野菜、果物（特にかんきつ類、
キウイフルーツなど）、じゃがいも、さつまいもなど



きせつ きょうじ 季節の行事～たなばた～



たなばたは、彦星と織姫が年に一度、7月7日の夜だけ天の川を渡って
会うことが許されたという、中国の伝説が始まりといわれています。



7日の給食には、お星さまの形をしたかまぼこ
と、たなばたの行事食のそうめんに見立てたビーフ
ンがはいった「お星さますまし汁」がでます。