



7月給食だより

今月の目標

夏の健康と食事について考えよう

梅雨に入り、蒸し暑い日が続いています。「何だか食欲がわかないな。」と感じている人もいるかもしれません。食欲がないからと言って食べないでいると、なおさら体調を崩してしまうことにつながります。しっかりと食べ、しっかりと体を休めて体調を整え、本格的な夏に備えましょう。

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!



水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



のどが渴いた
と感じる前に
飲む



コップ1杯程度を
こまめに
飲む



汗をたくさん
かいたときには
塩分も一緒に
とる



★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることも。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。

体調管理のポイント

こんな人は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要です。



日頃から、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。また、適度な運動で汗をかく習慣をつけておくと、体が暑さに慣れ、熱中症予防になります。



夏野菜で、夏バテを防ごう!

夏野菜の多くは水分をたっぷり含む上、体の熱を冷ます効果もあり、熱中症予防や夏バテ予防に効果的です。1日の摂取目標量(大人)を参考に食事に取り入れるようにしましょう。

野菜の摂取目標量…1日 350g以上



※小学生は 240~300g が目安です。

旬の夏野菜

★重さは1点当たりの
目安(正味重量)



7・8月の給食
に登場するのは
どの野菜かな?