

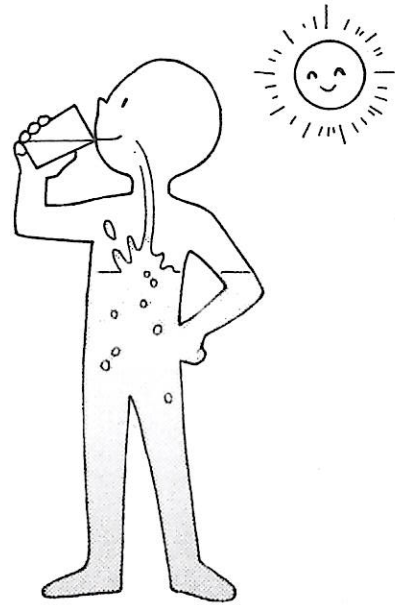
# 給食だより 7月

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなり始めるこの時期は、暑さに体が慣れていないので、熱中症などに気をつけて過ごしてください。こまめな水分補給と共に食事をしっかりとって、暑さに負けない体をつくりましょう。

## 大切な夏の水分補給

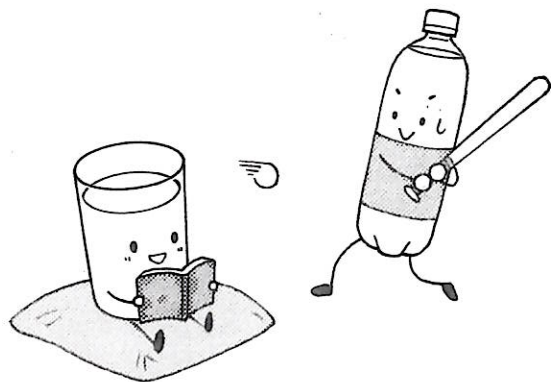
わたしたちの体は、成人で体重の約60%を水分が占めていますが、2%以上を脱水すると、体温を調節する機能や運動機能が低下してしまいます。

夏は知らず知らずのうちに汗をかいているので、のどがかわく前にこまめな水分補給を心がけることが大切です。また、食事からも水分は補給されるので、3食をきちんととるようにしましょう。



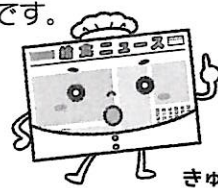
## 水分補給に何を飲む？

ふだんの水分補給には、水や麦茶を飲むようにします。運動などで汗を多くかく時は、塩分も補給できるスポーツドリンクなどを飲むとよいでしょう。ジュースは糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとり過ぎになるので注意します。



## 危険な熱中症

熱中症とは、暑さで体温が上がると共に、脱水状態や塩分欠乏などになり、体温の調節ができなくなって、さまざまな体調不良が起きる障害のことです。重度の場合は死に至ることもあるので、予防をするために、こまめな水分補給で脱水を防ぎ、気温や湿度の高いところでの活動を避けましょう。ふだんから汗をかく習慣をつけておくことも大事です。



自分の体調を  
しっかり  
確認しよう！

きゅーたん

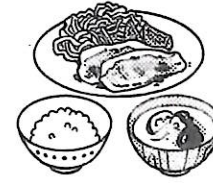
## 夏を元気に過ごすには

### こまめな水分補給



のどがかわく前の水分補給で脱水を防ぎます。

### 栄養バランスのよい食事



1日3回、栄養バランスよく食べます。

### 温かいものも食べる



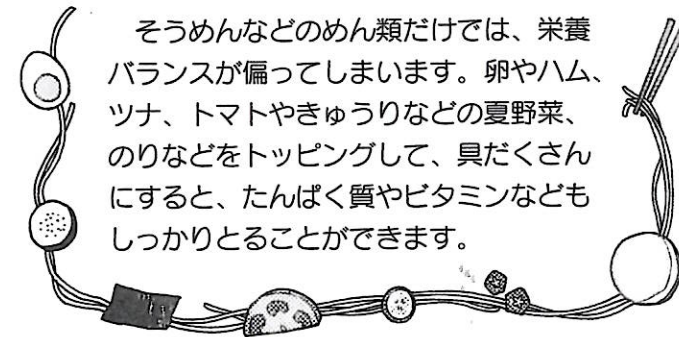
冷たいものをとり過ぎず、温かいものもとります。

### 十分な睡眠



睡眠不足だと体調をくずしやすくなります。

## 夏野菜や肉や卵でめん類を具だくさんに！



そうめんなどのめん類だけでは、栄養バランスが偏ってしまいます。卵やハム、ツナ、トマトやきゅうりなどの夏野菜、のりなどをトッピングして、具だくさんにすると、たんぱく質やビタミンなどもしっかりとることができます。

## おうちでチャレンジ かみかみ料理をつくろう！

きのこ野菜  
たっぷり焼きそば



給食ニュース6月8日号で紹介している「かみかみ料理」のレシピの二次元コードを掲載します。手軽にできるので、つくってみませんか。

※二次元コードの公開期限は  
2023年3月31日までです。

フランスパンの  
ナッツのせ

