給食だより　７月号

徳島市小学校

熱中症や夏バテにならないためには、暑さに負けない食生活をすることが大切です。これからますます暑くなる夏本番を迎える前に、暑い夏を元気にすごすためのポイントを紹介します。

暑さに負けない！夏の食事

朝ごはんをしっかり食べよう

エネルギー源となる主食に、おかずや汁物を組み合わせることで、寝ている間に失われた水分やミネラルなどを補給することができます。

また、寝ている間に下がっていた体温を上げ、朝から元気に活動することができます。



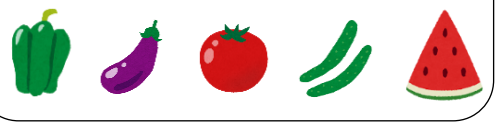
こまめに水分補給をしよう

人の体の約 60～70%は水分です。のどのかわきを感じる前に、こまめにお茶や水で水分補給しましょう。運動等で大量に汗をかくときは、スポーツドリンクも活用しましょう。ただし、スポーツドリンクにはたくさんの糖分が含まれているので、取りすぎには注意しましょう。



旬の夏野菜をおいしく食べよう

夏野菜には、汗とともに失われがちな水分、カリウム等のミネラルが多く含まれています。また、食物繊維やビタミンも豊富です。



冷たいものの取りすぎに注意しよう

冷たいものの取りすぎは、胃腸が冷えて消化不良でおなかが痛くなったり、食事がきちんと食べられなくなったりする原因になります。



暑くて、食欲が出ないときには・・・

とうがらしやカレーなどの香辛料や、すだちやお酢などの酸味のある食べ物には、食欲増進作用があります。７月の給食献立にも、「夏野菜入りカレー」や「キムチ丼」、「とり肉のすだち風味」、「肉団子の酢豚風」を取りいれています。