



# 給食だより

令和4年度7月

鹿屋市立北部学校給食センター



いよいよ本格的な夏が始まります。

夏を楽しくすごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。

また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。



## 熱中症にならないためにこまめな水分補給を！！

暑くなると、体内の温度を下げるために大量の汗をかきます。

正しい水分補給を行って熱中症や脱水症を防ぎましょう。



### 〈 4つのポイント 〉

#### ① のどが渇く前に飲む

人の体の60%以上は水分です。「のどが渇いた」と感じた時にはすでに体の水分は不足しています。のどが渇く前に飲むことが大切です。

#### ② 少しずつこまめに飲む

一度にたくさん飲むと胃腸に負担がかかります。こまめに少しずつ飲みましょう。

#### ③ 糖分のとり過ぎに注意

糖分の多い飲み物は肥満やむし歯の原因になるので注意しましょう。普段はお茶か水で、運動時にはスポーツドリンクでなどのように上手に使い分けましょう。

#### ④ ペットボトルに注意

飲み残した飲み物やペットボトルをいつまでも放置していると雑菌が繁殖して食中毒の原因になります。注意しましょう。

## 暑さに負けない食事～暑い夏をのりきろう！！～

気温が上がる夏は、体が疲れ、食欲がなくなり、あっさりしたものや冷たいものが食べたくなくなります。その結果、ますます疲れやすい体となり、夏バテにつながってしまいます。暑い夏こそしっかり栄養をとりましょう。

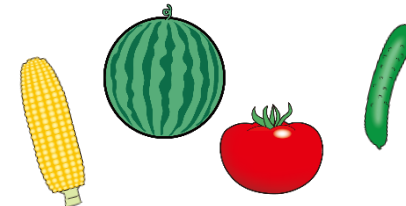
### 1日3食しっかり食べよう！

朝・昼・夕の食事をしっかりとってきちんとした生活リズムをつくりましょう。



### 夏野菜や旬の食べ物を食べよう！

夏野菜は夏の太陽を浴びて育つため、ビタミンやミネラルが豊富で、水分を多く含むものが多いです。旬の食べ物も栄養価が高く、おいしく食べることができます。



### ビタミンB1を含む食品を食べよう！

汗をかいたり、疲労を追い出したりするために体の中ではビタミンやミネラルが多く使われています。特にエネルギーを作り出す「**ビタミンB1**」はこの時期しっかり摂りたい栄養素です。

ビタミンB1の補給には良質なたんぱく質でもある豚肉や納豆、豆腐などがおすすめです！暑い夏はそうめんや冷やしうどんだけ…などとなってしまうがちですが、ビタミンB1を含む食品を追加してみましょう。



様々な食品をバランスよく食べて、暑さに負けない体を作りましょう！