

# 7月の給食だより

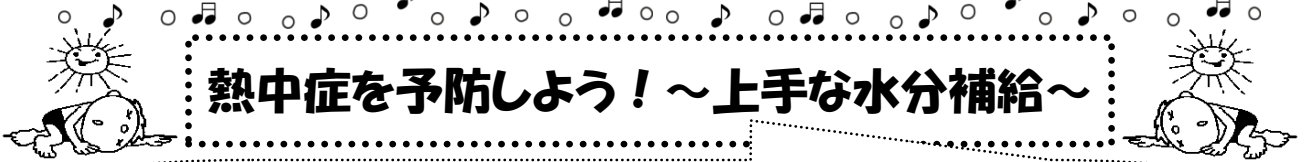


平成 29年6月28日  
高岡市立戸出東部小学校



梅雨が明けると、だんだんと日差しが強い日も多くなり、暑い夏がやってきます。夏になると、暑さから食欲がなくなってしまうたり、水分ばかりになってしまったりしがちになります。

毎日3食しっかりと食べて、暑い夏も元気に乗り切りましょう。



## 熱中症を予防しよう！～上手な水分補給～

これからの季節、気を付けたいのが「熱中症」です。真夏の暑さや激しい運動で大量の汗をかくと、体からたくさんの水分がうばわれ、熱中症になる危険性が高くなります。熱中症を予防するためにもしっかり水分を補給しましょう。

### ❀ 食事から ❀

水分は、汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、3度の食事からもかなりの量の水分をとることができます。

特に、汗をかいた時は、みそ汁やスープ類など、汁物からミネラルを補給しましょう。

### ❀ 運動の時 ❀

運動をして、大量の汗をかいたときは、頻りに水分補給をすることが大切です。汗で失ったミネラルを補給するために、スポーツドリンクは適しています。しかし、糖分も含まれているので、飲みすぎは避けましょう。

### 【水分補給のポイント】

- ☑ こまめにとる
- ☑ のどが渇く前に、意識して飲む
- ☑ 運動時は、こまめに
- ☑ 大量に汗をかいたときは、塩分も忘れずに
- ☑ 起床時や就寝前
- ☑ 入浴の前後



など、運動中や炎天下にいる場合に限らず、水分補給をしましょう。

※ 普段の水分補給には、水や麦茶等、糖分が含まれない飲み物がよいでしょう。



## <夏野菜を食べよう！>

夏が旬の野菜といえば、トマト、なす、ゴーヤ、かぼちゃ、きゅうり、ピーマン、オクラ、枝豆、とうもろこしなど、たくさんあります。夏の日差しを浴びて育った夏野菜は、ビタミンが豊富です。おいしい夏野菜をたくさん食べて、元気に夏を乗り切りましょう。

### トマト

強い抗酸化作用があり、夏の紫外線や暑さなどのストレスから守ってくれます。



### なす

体を中から冷やし、体のむくみをとってくれます。



### ゴーヤ

ビタミンCが多く、風邪の予防やむくみをとる働きがあります。



### かぼちゃ

免疫力を高め、風邪の予防になるカロチンやビタミンCを多く含みます。



### きゅうり

水分とカリウムを多く含みます。体を冷やし、体内の水分量を調節してくれます。



### ピーマン

体の抵抗力を高め、疲労回復に役立ちます。

