

給食だより 7月号

気温や湿度も急激に高くなり、身体がついていけない気候が続いています。

暑い日差しが出る日には、熱中症予防のためにも、水分や食事をしっかりとる必要があります。

食べる量は減ってきても暑さに負けない食生活で暑い夏を元気にすごしていきましょう！

水分、摂れていますか？



適切な水分補給には、知っておきたいポイントがあります。

特に口当たりの良い清涼飲料水はごくごく飲んでしまいがちです。

ジュースなど糖分をたくさん含むものを飲み過ぎると夏バテや肥満、生活習慣病の原因にもなります。夏の飲み物について考えてみましょう。

①のどが渇く前に

喉が渇いた!は水分不足のサインです。感じる前に大人も子どもも一口飲みましょう。

②こまめに補給

一度に沢山の水分をとってしまうと、大半が吸収されずに排泄されてしまいます。

いっき飲みは内臓に負担がかかり消化が悪くなる為、食欲が低下して夏バテの原因にもなります。

③食事からも水分を

水分補給というと飲み物だけを想像しがちですが、食事にもたくさん含まれています。

特に体に吸収されやすい汁物はおすすめてです。

④何を飲む？

糖分やカフェインを含まない水や麦茶が適しています。

ただ冷たすぎると胃腸のはたらきを弱めます。

スポーツドリンクなども有効ですが、糖分も多く含むので注意が必要です。



同じ気温でも暑さに慣れている時とそうでない時の感じ方は違います。

夏本番を迎える前に、少しずつでも外に出て暑さに慣れましょう。

最近は、暑さが急激に上昇して、のどの渇きを感じることなく、

頭痛などの熱中症の危険サインが出現することがあります。

室内や日陰でも意識してみてくださいね。

給食室より

暑い時期が続くとごはん作りも面倒になることはありませんか？

そうめんを茹でるのも億劫になるような時、少し多めに茹でて、包丁、まな板を使わない「そうめんオムレツ」にしています。

材料：そうめん、葱、ツナ缶、ウインナー、コーン
調理バサミで切って、卵とそうめんを混ぜフライパンにのせて、焼けたら好みの味付けでどうぞ。

献立変更

・7/2⇔18 さばの塩焼き⇔さけの煮つけ

・7/24⇔25 お誕生日会のため一日交換

今月は季節のフルーツ

すいかとメロンが登場します！

