

7,8月 給食だより

●発行日●令和元年7月1日発行
●発行者●守谷市立学校給食センター
TEL(48)0253/FAX(48)5388

いよいよ夏本番です。日差しも強く、気温や湿度も高くなってきました。この時期は熱中症や夏バテなど、体調を崩しやすくなります。暑い夏も元気に過ごせるように、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。



夏を元気に過ごそう!

暑いからといって、冷たいものや同じものばかりを食べていると、体調を崩しやすくなります。暑い時期こそ、生活リズムを整えて、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。

朝ごはんを食べよう



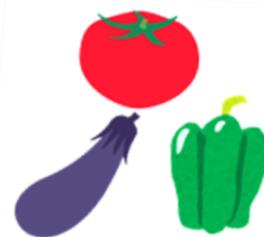
朝ごはんは1日の元気の源です。また、朝に食事をとることで生活のリズムを整えることができます。夏こそ朝ごはんをしっかりとるようにしましょう。

のどがかわく前に水分をとろう



のどがかわいたと感じる時は、すでに水分が不足しています。少しずつこまめにとりましょう。ただし、冷たいものとりすぎは夏バテの要因ともなるため、注意が必要です。

旬の夏野菜を食べよう



旬の野菜は、その時期に必要な栄養が含まれています。夏野菜には、水分やカリウム、ビタミンが豊富です。夏野菜の力を借りて、夏を元気に過ごしましょう。

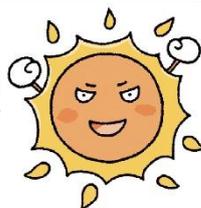
～ 水分補給は何を飲む? ～

普段は食事から十分な塩分をとることができるので、水や麦茶などを飲みましょう。汗を多くかく時はスポーツドリンクなどがよいでしょう。清涼飲料などは糖分が多いので、水の代わりに飲むと糖分のとりすぎになります。



熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることで。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。