

食育だより 7月

給食室
令和8年7月

湿度の高い暑いが続いています。このような時期は夏ばてに注意が必要です。夏ばてとは、暑さによって体のだるさや食欲の低下などが起こることです。しっかりと食べ、これからますます暑くなる夏を元気に過ごしましょう。



1日3食、決まった時間に食事をしましょう。



よくかんで消化を促進させましょう。味わって食べましょう。



夏野菜(旬の食材)をたくさん食べましょう



緑黄色野菜やフルーツなどに多くふくまれるビタミンCを摂りましょう。



汗をかいたらスポーツドリンクなどで、水分・ミネラルを補給しましょう。



夏バテ予防には「ビタミンB1」

夏バテ特有の疲労感やだるさは、「ビタミンB1」が不足することで起こります。ビタミンB群は水に溶けるため、汗や尿と一緒に排出されてしまいます。このため、汗をたくさんかく季節に特に不足しやすくなります。



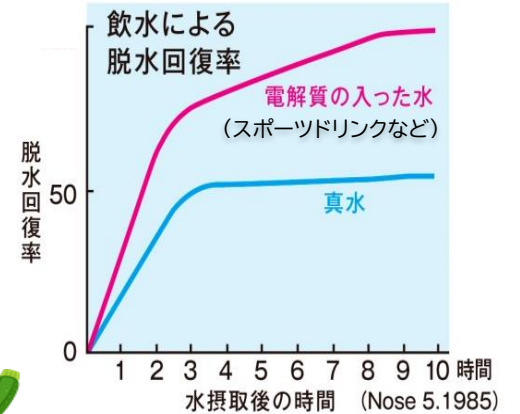
水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶にしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので水のかわりのむと糖分の摂りすぎになります。

脱水症状にはスポーツドリンク！

真水を飲むと血液の浸透圧が下がり、あるレベルまでいくと体が受けつけなくなると考えられます。冷や汗がでて、喉が渇かなくなったら脱水症の危険信号です。

水分補給で熱中症予防



旬の食材 スッキーニについて



ズッキーニはきゅうりに似てますがかぼちゃの仲間です。イタリア語で「小さなかぼちゃ」を意味しています。栄養価はβカロテンやビタミン E、ビタミン C を含んでいますので風邪予防、疲労回復の効果が期待できます。紫外線によるシミ、そばかすの予防をします。おすすめ料理は炒め物や煮込み料理のカレーやラタトゥイユなどの料理に入れると食感がよくおいしいです。

夏野菜カレー



夏を上手に過ごすには。



夜型の生活になって、朝起きるのが辛くなっていませんか？

規則正しい1日のリズムを作ることは、夏バテ防止の第一歩です。いつもより少し早く起きて外の空気を吸ってみるだけでも体がシャキッとしますよ。

また「夏だし、ダイエットしよう。」と食事を抜くのは大敵です！暑い時期に栄養が不足すると一気に夏バテしてしまいます。色々な食材を食べ、こまめに水分を摂って健康的に楽しみましょう。