



2018

住田町学校給食センター

家族みんなで
読んでくださいね!!

日に日に気温が高くなってきました。体がまだ暑さに慣れていないため、健康な人でも熱中症になりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとって、こまめに水分を補給しましょう。

今月の目標 夏を健康に過ごそう

朝ごはんをしっかり食べよう

暑くなると体力の消耗が激しくなり、体調を崩しやすくなるので、特に1日の始まりの朝ごはんは毎日かさず食べましょう。脳の唯一のエネルギー源は、炭水化物に含まれる「ブドウ糖」です。ごはんを中心とした朝ごはんを食べて、勉強も運動も頑張りましょう。

また、朝ごはんを毎日食べている人も栄養バランスなど内容を見直してみましよう。より良い朝ごはんにするためのグレードアップ術を紹介します。

<p>時間のない人 食欲のない人</p> <p>ステップ1 20~30分早く起きて、 何か食べましょう!</p> <p>バナナ、ヨーグルト、おにぎり、パン、スープなどは手軽に食べることができます。</p>	<p>少し余裕のある人 食欲が出てきた人</p> <p>ステップ2 2種類以上を組み合わせ て食べてみましょう!</p> <p>ごはんのみそ汁、パンと野菜スープなど。汁物に具をたくさん入れると栄養バランスも良くなります。</p>	<p>時間のある人 食欲のある人</p> <p>ステップ3 栄養バランスを整えよう!</p> <p>主食、主菜、副菜(汁物を含む)をそろえましょう。乳製品や果物もあると、より充実します。</p>
---	---	--

正しい水分補給をしよう



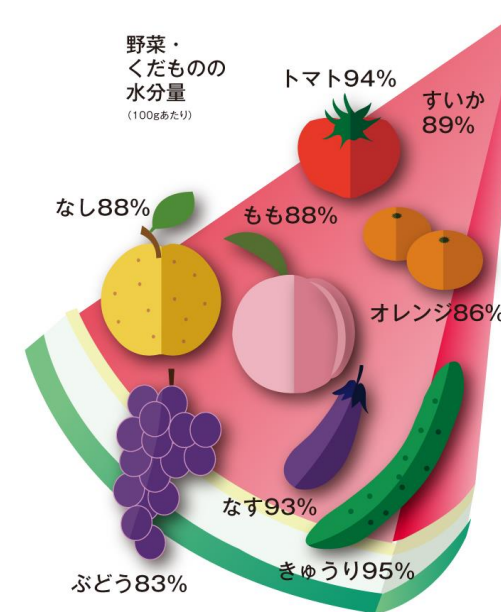
水分補給のポイント

いつ?	何を?	どれくらい?	スポーツをする人は?
朝起きた時、入浴の前後など。それ以外にも、のどが渴いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。	ジュースやスポーツ飲料などの飲み物ではなく、水やお茶がおすすめです。	1日あたり約1.2リットル(コップ6杯分)が目安です。	体内の水分のわずか2%が失われると、運動能力が約30%も落ちると言われています。大量に汗をかいたときは、水分補給に加え、塩分もとる必要があります。

食べ物からも水分補給を

水分補給には、水や麦茶などの飲み物からだけでなく、みそ汁やスープなどの食事から補給することができます。ご飯も、半分以上は水分を含んでいます。

また、夏が旬の野菜や果物にも、水分が多く含まれています。夏野菜や果物からは、水分だけでなく、汗で失われた無機質(ミネラル)を補給することもできます。旬の食材はおいしいというだけでなく、その季節の健康維持にも役立っています。



7月7日 七夕



七夕は、中国から伝わった行事のひとつです。七夕の行事食といえば、天の川に見立てて食べられる「そうめん」があります。旬の夏野菜や、肉・魚・卵などのたんぱく質を含む食品と組み合わせると栄養のバランスが良くなり、おススメです。その他に、星に見立てたおくらやにんじん、とうがんや錦糸卵などを料理に飾って食べたりします。6日(金)は七夕献立を提供する予定です。お楽しみに!