



沼田市学校給食センター
TEL: 25-3762

梅雨が明け、本格的な夏がやってきました。この時期は、急な暑さに体力を消耗し、「疲れやすい」「食欲がない」などの夏バテの症状が出やすくなります。このような時こそ、しっかり休養するとともに、栄養バランスの取れた食事を、3食きちんと取ることが大切です。

7・8月の目標

夏の食事について考えよう



夏の食事のポイント

毎日3食の食事は必ず食べましょう！

夏は暑さによる疲れから胃や腸の働きが悪くなり、食欲がなくなりがちです。また、のどごしの良いそうめんやうどんなどで簡単に済ませてしまい、慢性的な栄養不足になりがちです。朝・昼・夕の食事は主食・主菜・副菜・汁ものをそろえることを心がけ、しっかり食べましょう！



冷たいものの食べすぎや飲みすぎに気をつけましょう！

冷たいものの食べすぎや飲みすぎは、胃や腸の働きを悪くします。それによって、食欲がなくなるという悪循環になりがちです。また、おなかや体が冷えることによって、疲れやすくなったり、だるくなったりします。



食欲が増す工夫をしましょう！

香辛料や香味野菜、酸味のある物は、だ液の分泌を促し、食欲を刺激してくれます。



「おいしそう」と思う見た目も大切です。赤・黄色・オレンジといった暖色系の色には、食欲を増す効果が期待できます。

夏野菜を食べよう！

みずみずしい夏野菜は、汗で出る水分をおぎないます。また、夏の太陽を浴びた旬の野菜には、ビタミンAやビタミンCがたくさん含まれています。これらは、体の調子を整えて、病気に負けない体を作ります。成人で1日350g以上の野菜を食べる事が勧められています。



熱中症に注意！

私たちの体の約70%が水分でできています。体重の3%ほどの水分が失われると体の機能に支障がでます。体の小さい子どもは特に注意が必要です。

熱中症予防 4つのポイント

<p>暑さを避ける</p>	<p>日差しを避ける</p>	<p>水分・塩分補給</p>	<p>体調を整える</p>
---------------	----------------	----------------	---------------

水分補給のポイント！

暑い夏は汗を多くかくので、体から水分が失われ、脱水症状などを引き起こしやすくなります。水分補給のポイントを確認し、暑い夏を乗り切りましょう！

- ポイント1 喉がかわいた時ではなく、喉がかわく前からこまめに水分を取りましょう。
 - ポイント2 普段の水分補給は水かお茶にしましょう。
 - ポイント3 運動をするときなど、大量に汗をかく時にはスポーツドリンクを利用しましょう。
- 水分補給で大切なのは、「何を飲むか」よりも、「いつ飲むか」です！



牛乳を飲もう！

牛乳には成長期のみなさんに必要なカルシウムやたんぱく質など、いろいろな栄養がたくさん含まれています。また、牛乳は熱中症予防に役立ちます。「アルブミン」という栄養素が血管を広げて血液が流れる量を増やし、体中に栄養が行き渡りやすくなります。朝食のない日も、牛乳を飲みましょう！