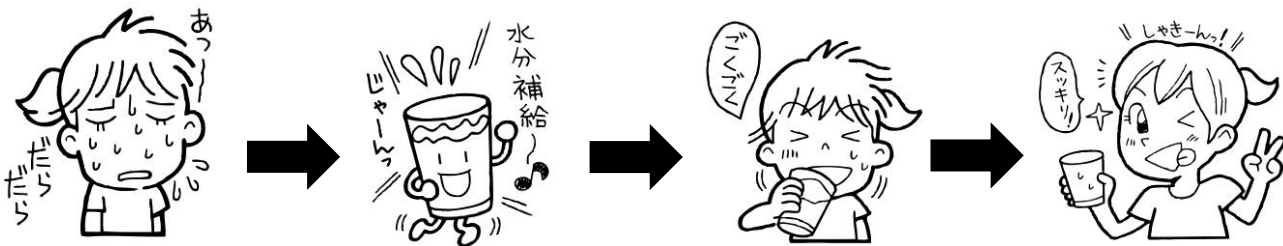




気温が急に上昇するこの時季は、体が暑さに慣れていないため「熱中症」が多く発症します。健康に自信のある人でも、睡眠不足や朝食抜きによって熱中症を起こしやすくなります。暑さで食欲がわきにくい人もいるかと思いますが、しっかりと朝・昼・夕の食事をするようにしてください。また、水分補給をしっかりと行い、夏バテにも注意しましょう。

どうして水分補給が大切なのです？

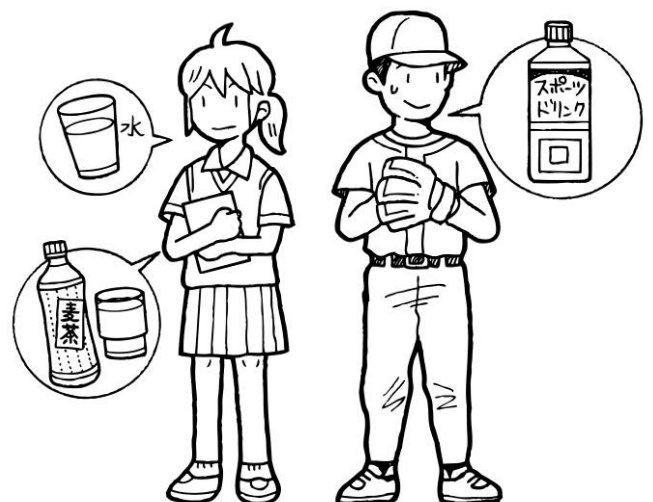
人間の体は、汗をかくことによって体温を一定に保とうとします。汗には水のほかにナトリウムやカリウムなどの成分も含まれています。ですからたくさん汗をかけば、これらの成分も多く失われていきます。人間の体は約60%~70%が水分といわれていて、1日の水分摂取量と排せつ量のバランスがとれるように調整されています。ところが、発汗量が多いと脱水や体温上昇などが起こって、熱中症となってしまう重篤の場合は死に至ります、ですから適切な水分補給が大切なのです。



ふつうの時と汗をたくさんかいた時の

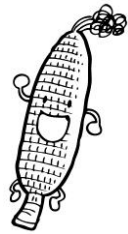
😊 水分補給方法 😊

普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。また、飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、薄めたスポーツドリンクや、ミネラル類などを補給できる飲料がおすすめです。





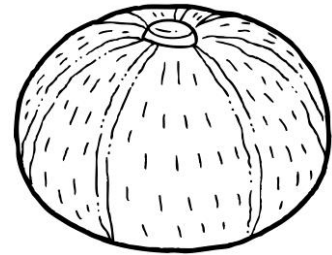
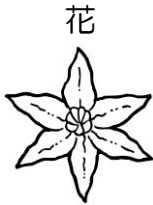
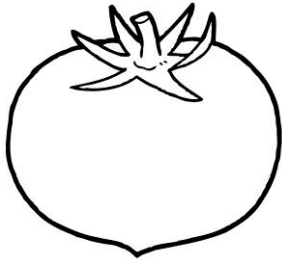
夏野菜をたくさん食べよう



トマト

なす

かぼちゃ



真っ赤な色には栄養成分（リコピン）がいっぱい。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。

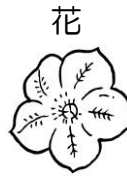
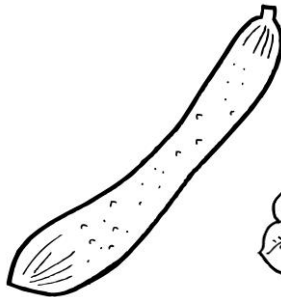
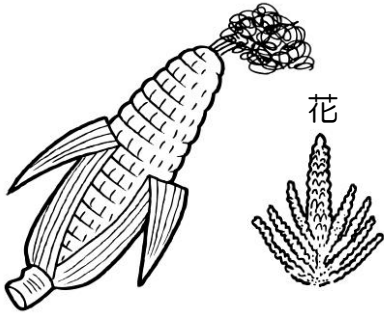
鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン（ポリフェノールの一種）が多く含まれています。

カロテンが豊富。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミンEやCもたくさん含まれています。

とうもろこし

きゅうり

ピーマン



糖質やたんぱく質がたくさん含まれていて、乾燥させたものは、国や地域によっては主食にもなっています。

しゃきしゃきした歯ごたえと表面に細かいいぼがあるのが特徴。みずみずしい夏野菜のひとつ。

独特の香りと苦みがあり、ビタミンCが多い野菜。赤や黄色のカラフルなピーマンは甘みがあるのが特徴。

7月の給食から

7月 8日 七夕献立

七夕は中国から伝わった行事の一つで「7月7日の夜に天の川にかかる橋を渡って、織り姫と彦星が1年に1度だけ会うことができる」という伝説に基づいたお祭りです。機織りの上手な織り姫のつむぐ糸や天の川に見立ててそうめんを食べる風習があります。

- たなばたそうめん汁
- たなばたゼリー



7月 9日 沖縄の郷土料理

9日は沖縄の郷土料理を出します。

- 沖縄風炊き込みご飯
- ゴーヤチャンプルー
- イナムドゥチ



※今月の給食費の引き落としは、7月16日（火）になります。残高のご確認をお願いします。