



ハッピーランチ



暑さに負けず、夏を元気に過ごそう！

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たいものばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。

もうすぐ夏休みが始まりますが、学校があるときと同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。



夏を元気に過ごすには



◎朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

◎早寝・早起きをし、日中は体を動かす



夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

◎主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1	ビタミンC
豚肉、玄米・胚芽米、大豆など	野菜、果物、いも類など

◎冷たいものの摂り過ぎに気をつける



おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

◎こまめな水分補給を心がける



汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

◎カルシウムをとろう！

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品	大豆・大豆製品	切り干し大根	ひじき
小松菜などの青菜	小魚	ごま	干しエビ

担当	7月	
栄養士：比嘉 彩乃	食育の目標	夏バテ予防の食事を知ろう
978-3522 (与勝調理場)		

7/1~8/31「熱中症予防強化月間」です！

気温の高い日が続く7月1日~8月31日は、国が定める「熱中症予防強化月間」です。30℃を超えると、熱中症で亡くなる人が増えていき、35℃を超える猛暑日は特に注意が必要です。暑い夏を元気に過ごせるよう、以下の3つのポイントを参考に、熱中症予防を徹底しましょう。

水分補給のポイント

●水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう

のどがかわいていなくても
1時間ごとにコップ1杯!!

起きた時、
入浴の前後、
寝る前にも

汗をたくさんかいたときは
塩分も忘れずに!!

スポーツドリンク、
0.1~0.2%の食塩水、
梅干し、塩飴など

暑さを避けるポイント

涼しい服装をする	帽子や日傘の活用 日陰へ移動する	室内ではエアコンを 使用する
----------	---------------------	-------------------



料理に挑戦してみませんか？

夏休みは、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。お家にいる時間が長くなるので、ぜひ食事のお手伝いや料理に挑戦してほしいと思います。料理をする際には、気をつけないと危険なこともあります。安全に料理するポイントをおさえてぜひ、おうちの人と協力してやってみましょう！

てっだい 手伝い例

※包丁や火をつかうときは、おうちの人と一緒に行ってください

買い物に行く	食器の準備・ 後片付け	野菜を洗う・ 皮をむく	ごはんを炊く	料理を 盛り付ける
--------	----------------	----------------	--------	--------------