

# 給食だより 7月



多良木町学校給食センター

文責 工藤小百合

## 暑さに負けない体づくりを！



急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日頃から適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。

## 暑さに打ち勝つ4つのポイント

### 1 適度な運動

「ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行う」など汗をかく習慣をつけることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。



### 2 栄養バランスのよい食事

「量より質」が大切です。ごはん・パン・めんなどの「主食」、肉・魚・卵・豆類などの「主菜」、野菜・海藻類・果物などの「副菜」をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。そして、夏バテ防止におすすめな食材は、「豚肉や豆類」です。これらの食材には、体の疲れがとれやすくなる「ビタミンB1」という栄養が含まれます。



### 3 しっかり睡眠

「早寝・早起き」を心がけましょう。眠っているときに体の疲れはとれ、体は成長していきます。また、夜寝るときに冷房を使う場合は、冷やしすぎに注意です。



### 4 こまめな水分補給

ジュースにはたくさんの砂糖が含まれています。基本は、「水やお茶」で水分補給をしましょう。汗をたくさんかいた場合には、スポーツ飲料等で塩分や糖分も補給します。しかし、スポーツ飲料等の飲み過ぎには注意です。

