



かんざき給食だより

7月号 (No. 4)

これから夏本番となり、気温が高い日がだんだん多くなってきます。

暑さに負けず、元気に過ごすためには食事が大切です。夏の太陽の光をいっぱい浴びて育った夏野菜を食事に取り入れ、栄養バランス良く食べるようにしましょう。

熱中症を



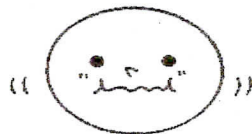
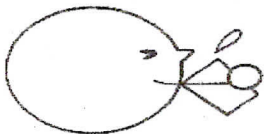
防ぐには

熱中症は、高温多湿の環境やスポーツ活動などにより、体の水分や塩分が失われて体温調節機能がうまく働かなくなることで起こります。予防をするには、こまめな水分補給に加え、バランスの良い食事を規則正しくとり、十分な睡眠や休養をとることが重要です。屋外や屋内に限らず、高温多湿の場所にいる時は涼しい場所に移り、こまめに休憩して水分を補給し、気分の悪いときは、すぐに周りに知らせましょう。

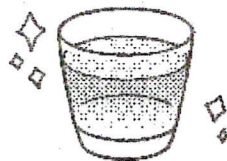
水分をこまめにとる

食事をきちんととる

休養を十分にとる



とりすぎ注意! 甘い飲み物



ジュースやスポーツドリンクを飲みすぎると、糖分のとりすぎやむし歯の原因になってしまいます。ふだんの水分補給は水や麦茶にしましょう。



夏野菜を食べよう

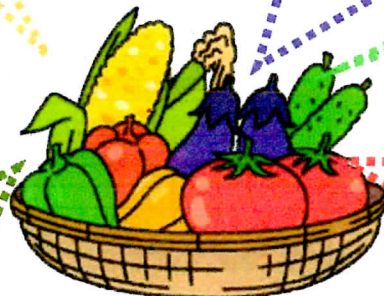
夏野菜は名前の通り、夏が旬の野菜のことで、トマトやきゅうり、かぼちゃやなす、オクラ、ゴーヤ、とうもろこしなどがあります。夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を身体の中から外に出してくれます。トマトやきゅうりなど生で食べられるものが多いので、夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給できるのが夏野菜の特徴です。旬の野菜は、たくさん収穫されて価格も安くおいしいので、積極的に食べましょう。

とうもろこしは、炭水化物やエネルギーの代謝に大きく関わるビタミン B₁、B₂を多く含みます。ビタミン B 群は、暑い夏を乗り切るエネルギーの代謝に必要です。

茄子には、身体を冷やす効果があります。また、茄子の皮には、抗酸化作用のあるナスニンが含まれています。

きゅうりは、カリウムを多く含んでいるため、むくみの改善効果があります。また、身体を冷やす働きもあります。

ピーマンは、ビタミン C が多く含まれていて、風邪の予防や疲労の回復などに効果があります。苦味が苦手な人は赤ピーマンを食べてみましょう。



トマトは、免疫力を上げるリコピンが豊富に含まれています。ヘタが新鮮で、トマトの色が濃くて皮にハリがあるものがおすすめです。