

給食だより

2020
7月号

夏バテ・熱中症対策をしよう！

7月に入り段々と暑くなってきましたね！
夏バテや熱中症にならないように、対策をしっかりとって暑い夏を乗り切りましょう！



水分補給を忘れずに！

体温を下げるためには、しっかりと汗をかくことが重要です。
しかし、汗をかくと水分や塩分を失ってしまうので、適切に補給する必要があります。



1日1.2ℓ

<水分補給のポイント>

- ・のどが渇く前に飲む。
- ・こまめに飲む。
- ・1日あたり1.2リットル飲む。
- ・汗をかいた時は塩分も忘れない。(スポーツ飲料など)
- ・起床時、入浴前後に飲む。
(入浴時や睡眠時にも汗をかくため。)
- ・アルコール飲料での水分補給は控える。
(尿の量を増やし体内の水分を排泄してしまう。)



夏野菜を食べよう！

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クールダウンしてくれます。トマトやキュウリなど生で食べられるものも多いので、不足しがちな栄養素を簡単に補給することができます。濃くハッキリした色が特徴で、カラフルなビタミンカラーは食欲を刺激します。

<夏野菜に含まれる栄養素>

キュウリ：汗をかいて不足しがちな水分とカリウムが多く含まれている。

トマト：ビタミンA・C…抗酸化作用

ピーマン：ビタミンC…コラーゲンの合成を助け、メラニン色素の沈着を防ぐことで、健やかな肌を保つ。

ビタミンA…皮膚や粘膜を健やかに保ち、夏風邪にも効果的。

油で炒めると吸収率が高まる。

ゴーヤ：カリウム…夏場に汗とともに失われやすい。

むくみを解消し滞った代謝を促進。

ナス：コリン…胃液の分泌を促し、食欲不振の解消。

ナスニン…抗酸化作用、生活習慣病予防。

カボチャ：βカロテン…体内でビタミンAに変換される。

免疫力を高め、他の栄養素の働きを補助する。



<7月の行事食>

7日(火) 七夕 そうめん・七夕ゼリー

20日(月) うなぎ弁当

今年の土用の丑の日は7月21日(火)です！

