

食育だより

7月



銚田市立銚田南中学校

暑い夏は、夏バテに注意が必要です。夏バテとは、暑さによって体のだるさや食欲の低下などが起こることをいいます。夏バテに負けないで毎日を元気に過ごすために、気をつけてほしい生活習慣についてお伝えします。

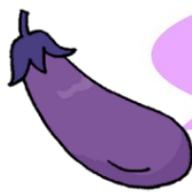


暑さに負けない 夏休みの過ごし方

<p>朝食をとろう</p>  <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p>  <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p>  <p>冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p>  <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
---	---	---	---

夏野菜をたべよう！

夏の太陽の光を浴びて育った夏野菜は、いどりあざやかで栄養たっぷり。夏野菜パワーで暑い夏を乗り切りましょう！

 <p>食物繊維が多く、おなかの調子を整えてくれる！</p>	 <p>水分やカリウムが多く、汗をかく夏にぴったり！</p>
 <p>皮ふや粘膜を守り、かぜを予防するβカロテンがたくさん！</p>	 <p>かぜを予防して肌をキレイに保つ「ビタミンCの優等生」！</p>
 <p>リコピンが多く含まれ、紫外線や暑さのストレスから体を守る！</p>	 <p>なすの紫色の色素ナスニンは血液をサラサラに！</p>

給食に関するお問い合わせはこちらへ。
銚田学校給食センター TEL 34-9077

今月の給食のポイント

○暑さに負けない体をつくろう

★銚田市の食材★ 米・豚肉・さつまいも・ごぼう・ぶなしめじ・小松菜
ちんげんさい・にら

★行事給食★

七夕献立 (A・B献立：7日)

ごはん・牛乳・星型メンチカツ・パンサンスー・セタスープ・セタゼリー

銚田の日献立 (A・B献立：18日)

ごはん・牛乳・夏野菜カレー・ブロッコリーとチキンのサラダ



熱中症を予防する 水分補給のポイント

<p>何を飲む？</p>  <p>普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。</p>	<p>いつ飲む？</p>  <p>のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。</p>	<p>飲む量は？</p>  <p>運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがすすめられています。</p>
---	---	---

7月7日は七夕の日

七夕は、1年に一度だけ会うことが許された牽牛(彦星)と織女(織り姫)の中国の伝説から生まれた行事です。七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。七夕には、家族でそうめんを食べたり、短冊に願いごとを書いたりしてみませんか。

