

7月



# 給食だより

令和2年 7月9日  
北区立滝野川第五小学校  
発行者 校長  
栄養士

暑い日が増えてきて、もうすぐ夏本番です。暑さに負けずに元気に過ごすためには、水分補給をしっかりと毎日のお食事をきちんと食べることが大切です。

## ☆夏の水分補給☆

わたしたちの体は、約60%が水分です。暑い時期は汗をかくことにより、体温を調整します。夏、気温の高い日は、汗の量も多くなります。そのため、水分補給が必要です。のどがかわいた時には、すでに脱水が始まっているので、のどがかわく前にこまめに水分補給をしましょう。また、運動をして大量に汗をかいた時は、水分だけでなく、失われたミネラルも補給しましょう。

★のどの渴いた時に大量に飲むのではなく、

こまめに水分補給をしましょう。

★糖分がたくさん含まれる清涼飲料を飲みすぎないように注意しましょう。



## ☆土用の丑の日とうなぎ☆

うなぎは奈良時代の万葉集にも出てくるほど、古くから食べられてきました。土用の丑の日に食べられるようになったのは江戸時代からと言われています。うなぎはタンパク質やビタミンA、B1など、夏バテ予防に役立つ栄養素を多く含みます。うなぎのほかに梅干しやうどんなどの「う」がつくものを食べると体によいといわれています。



# ☆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、水分補給に加え、バランスのよ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、休憩して水分補給し、気分の悪い時は、すぐに周りの人に知らせましょう。

① 水分をこまめにとる      ② 食事をきちんととる

③ 休養を十分とる



# ☆栄養バランスよく食べよう☆

主食

主菜

副菜

ごはん・パン・めん

肉・魚・卵・大豆

野菜・いも・海藻・きのこ



夏の暑さに負けずに、毎日を元気に過ごすためには、栄養バランスよくしっかり食べることが大切です。主食、主菜、副菜をそろえるようにしましょう。

夏は、冷たくてのどごしのよい麺類を食べることも多いと思います。麺類を食べる時は、麺だけでなく、肉、魚、卵などのたんぱく質が多い食品や野菜などを加えて、一品料理でも栄養バランスがよくなるように心がけましょう。

ビタミンB1は新陳代謝を円滑にし、慢性疲労を防ぐためにも必要な栄養素です。

豚肉やうなぎ、豆腐、卵、枝豆にビタミンB1が多いので食事に取り入れてみてください。