7月給食だより

令和5年　7月号
那珂川町学校給食センター

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気に毎日を過ごしましょう。

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の３食を規則正しくとる

★塾などで夕食が遅くなる場合は、２回に分けて食べるなどの工夫をしましょう。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす

★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

冷たい物のとり過ぎに気をつける

★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

こまめな水分補給を心がける

★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1	ビタミンC
豚肉、玄米・胚芽米、大豆など	野菜、果物、いも類など

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう！

水分補給について考えよう！

暑い夏は特に、熱中症予防のためにも、水分補給が大切です。

◎水分補給のポイント

いつ？

水分は、のどがかわいたと感じる前に、こまめに、コップ1ぱい程度とることが大切です。
特に、朝起きたときや、お風呂に入る前後など、意識して水分補給をしましょう。
また運動するときには、運動する前後はもちろん運動中もこまめに水分をとりましょう。のどがかわいてから、がぶ飲みするのはやめましょう。

何を？

基本的に水やお茶など、甘くない飲み物を飲むようにしましょう。炭酸飲料などの甘い飲み物を飲みすぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。
また、おなかがいっぱいになり、食事が食べられなくなると、夏バテの原因にもなります。冷たい飲み物のとりすぎにも注意しましょう。

～お知らせ～

令和4年度から緊急時の対応が可能となるよう、町内すべての学校に備蓄食を配付しています。今年度より9月1日の防災の日に合わせて、給食では備蓄食体験を行う予定です。日常生活の中で非常食（備蓄食）を体験することにより、災害が起きた時の不安を少しでも軽くするとともに、防災への意識向上につながることを目的としています。

今年の9月1日は、備蓄食の救給カレーを使った献立を予定しています。救給カレーは、災害被災体験の教訓をもとに開発された非常食です。