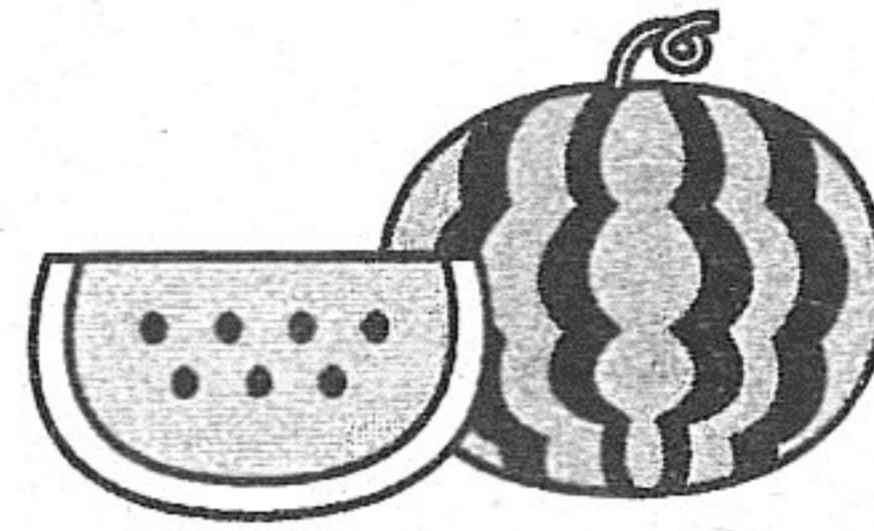


7月 給食たより

H29年度7月
岩出市学校給食共同調理場

梅雨が終わり、いよいよ本格的な夏の到来です。今年の夏も厳しい暑さが予想されますが、熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が重要です。冷たい物のとり過ぎに気をつけて、こまめな水分補給、栄養バランスのよい食事を心がけ、元気に夏休みを迎えましょう。



元気ポイント ← 夏の食生活 NGポイント →

こまめな水分補給

旬の野菜や果物を食事に取り入れる

冷たい物のとり過ぎ

朝ごはん抜き

偏った食事

朝・昼・夕の3回の食事を、バランスよく食べる

体調の悪い人

肥満の人

★★★ 7月の献立より ★★★

- 「揚げ豆腐の肉みそかけ」
・・・ひき肉、八丁みそ、砂糖、酒、みりん、しょうゆで、肉みそを作り、揚げた豆腐にかけます。
- 「さばの梅香味かけ」
・・・紀の川市産梅びしおを使い、砂糖、しょうゆ、みりん、酒、八丁みそで味付けしたタレを作り、焼いたさばにかけます。
- 「とうもろこし」
・・・紀の川市で採れた「みらい」という品種の甘いとうもろこしです。生産農家の方が、朝採りのとうもろこしを届けてくれます。
- 「七タポンチ」
・・・七タの行事食として七タポンチをします。星型のパンとナタデココ入りのフルーツポンチです。

熱中症にご注意ください!

急に暑くなるこの時期は、体が暑さに慣れていないため、熱中症に特に注意が必要です。涼しい服装やエアコンを利用するなどの暑さ対策に加え、こまめな水分補給がとても大切になります。日頃から、朝・昼・夕と3回の食事をしっかり食べ、適度な運動で汗をかく習慣をつけるなど、暑さに負けない体をつくりましょう。

熱中症になりやすいのは?

- 高齢者・乳幼児
- 障害や持病のある人
- 体調の悪い人
- 肥満の人
- 健康な人でも、睡眠不足や朝ごはん抜き、暑さに慣れていないとき、激しい運動をしたときは要注意!

予防のポイント

- 食事・睡眠をしっかりとり、体調を整える
- 涼しい服装を心がける
- こまめに水分をとる
- 日傘や帽子を使う
- 日陰を利用し、無理せず休憩する
- 室内では扇風機やエアコンで温度を調節し、直射日光が当たらない工夫を

水分補給、なぜ必要?

私たちの体は、体重の半分以上を水分が占めています。普通に生きている場合、体重70kgの人では1日に2.5ℓもの水分が尿や便、汗、吐く息などから出ていき、その分を食事や飲み水などからとっています。下痢をしたり、汗を大量にかいたりするなどして体内の水分が不足すると脱水症状が起こり、脱水が進むと命にかかわり危険です。

水分補給の方法

基本は水やお茶を、どが渴いたと感じる前に意識して飲みましょう。汗をたくさんかいたときや熱中症が疑われるときは、塩分も一緒にとるか、経口補水液（水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの）やスポーツドリンクを利用します。

経口補水液は手作りできます!

水 1ℓ + 砂糖 40g + 塩 3g