

ランチタイムズ

発行月 令和7年7月
府中市立学校給食センター
第179号

梅雨が明けるといよいよ夏本番です。暑い日が続くと、食欲が落ちやすく、偏った食事になり、栄養バランスがくずれがちです。また、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たいものばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテにつながります。暑さに負けず元気に過ごすにはどうしたらよいのか、考えてみましょう。

7月の給食目標

夏の食生活を考えよう



夏を元気に過ごすための食生活のポイント



朝ごはんはかならず食べましょう

- ★1日を元気に過ごすためのエネルギー源です。
- ★朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。



夏野菜をしっかりと食べましょう

- ★ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。
- ★夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。



こまめに水分をとみましょう

- ★清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。
- ★汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにしましょう。



冷たいもののとり過ぎに気を付けましょう

- ★アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たいものをとり過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。
- ★冷たいものばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。

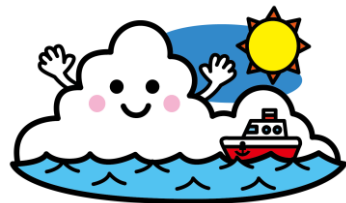


夏が旬の野菜を知ろう!

夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏にとりやすい栄養を豊富に含みます。



ねっちゅうしょう 熱中症を予防しましょう！



近年の夏の暑さはかなり厳しく、熱中症には十分注意が必要です。熱中症はだれでも発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、白ごころから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、寝不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント



水や麦茶を、こまめに・少しずつ飲みましょう。普段の水分補給には甘くない飲み物を！

のどがかわいていなくても 1時間ごとにコップ1杯！ 起きた時、 入浴の前後、 寝る前にも	汗をたくさんかいたときは 塩分も忘れずに！ スポーツドリンク、 0.1～0.2%の食塩水、 梅干し、塩飴など
--	--

体調管理のポイント



こんな人は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要です。

朝ごはん抜き No!	睡眠不足	風邪など 体調が悪い ゴホ ゴホ	肥満・太り気味
------------------------------	-------------	--	----------------

※体調が悪い時には、無理をせずに休みましょう

暑さを避けるポイント

涼しい服装をする	帽子や日傘の活用 日陰へ移動する	室内では適度に エアコンを使用する
-----------------	-----------------------------	------------------------------

