

給食だより7月



太陽がさんさんと降り注ぐ暑い夏がやってきました。暑さはこれからが本番です。夏を元気に過ごすためには、規則正しい生活、栄養バランスのよい食事、食品の衛生に気を配ることが必要です。

熱中症を予防しよう！




熱中症とは高温、多湿の環境で大量に汗が出て、体内の水分やミネラルのバランスが崩れたり、体温の調節ができなくなったりすることによって起こるさまざまな症状のことです。

屋外にいるときになりやすいというイメージがありますが、実は約3割は室内で起こっているのだそうです。



Q. なりやすい人はどんな人？

- ・**高齢者** ：温度センサー機能が低下し、気温の変化を自覚しにくくなります。さらに体内の水分量が少ないため、脱水症状に陥りやすいのです。
- ・**偏った食生活の人**：食事を抜くと栄養が脳や体にいきわたらないため、新陳代謝が滞って気温の変化に対応しにくくなります。

Q. どうすれば予防できるの？

「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です！

こまめな水分補給
のどが渇いてなくてもこまめにとる事が大事です。



室温は28度
部屋の温度をこまめにチェック。



外出時は日よけ対策を！
からだを締めつけない涼しい服装で。帽子も必須です。



◎無理をせず、適度に休憩を！

◎日ごろから栄養バランスの良い食事と体力づくりを！

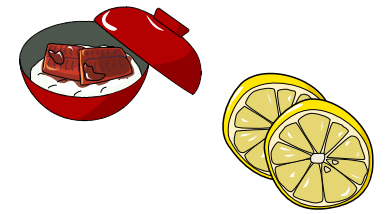
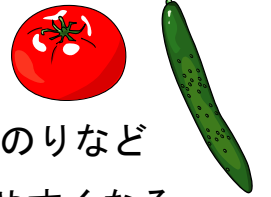
Q. 水分補給のポイントとは？

定期的に水分補給をしましょう。入浴前後、就寝前は必ず水分を摂りましょう。外出前後も忘れずに！体への吸収率を高めるために**少量ずつこまめに飲むのがポイント**です。



Q. 熱中症予防に効果のある栄養素は？

- ・**カリウム**：不足すると脱水状態になりやすい
スイカ、わかめ、バナナ、トマト、キュウリ、小豆、のりなど
- ・**ビタミンB1**：不足すると疲労物質が溜まり、疲れやすくなる
豚肉、うなぎ、大豆、のりなど
- ・**クエン酸**：疲労回復に優れた効果を発揮
梅干し、レモン、柑橘類、食酢、黒酢など



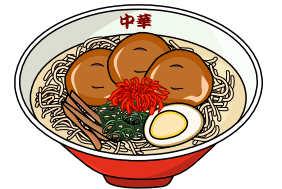
Q. その他に気を付けることは？

規則正しく栄養バランスのよい食生活を送ることが大事です！

栄養不足になると内臓や脳の働きが悪くなります。肉、魚、野菜もしっかりとるようにしましょう。バランスのよい食事を心がけると熱中症予防に必要な水分やミネラルなどを自然に補給できます。

今月のご当地メニューは？

徳島ラーメン（徳島）



今月は徳島の徳島ラーメンです。甘辛く炊いた豚肉が特徴。お楽しみに！

7月の行事食

七夕献立 7月7日



土用の丑の日（うなぎ丼）

7月25日

お誕生日食

7月31日