

給食だより7月

日差しも日増しに夏らしくなってきました。体調はいかがでしょう？

7月は熱中症に注意したい季節です。気温が33度以上になると死亡率が上がるといわれています。

怠りなく水分補給をしてください。水分補給には麦茶が最適です。紅茶やコーヒーを日ごろ飲んでいる方は、一見水分が取れているようですが、利尿作用があるので飲み過ぎないように注意しましょう。



熱中症予防

熱のこもらないような風通しのよい服を選びましょう。麻や綿素材を選ぶのも良いでしょう。

クーラーや扇風機をうまく利用し部屋の空気をいれかえをしましょう。

暑いからと言って食事をあまり摂らずにジュースやアイスクリーム、ゼリーなど冷たいものばかり食べると十分な栄養が脳や身体にいきわたらないので気温の変化に対応しにくくなります。

肉・魚・豆腐・卵・牛乳などのたんぱく質や野菜、海藻、キノコなどビタミンやミネラルを含む食品をしっかり取れる食事を心がけていきましょう。

十分な睡眠をとることも大切です。エアコンや扇風機を使って睡眠環境を整えて寝ている間の熱中症を防ぎましょう。十分な睡眠をとって次の日に疲れを残さないようにしましょう。

脱水予防の水分補給

喉が渇いてから出なくこまめに摂りましょう。

1日に必要な水分は体重(kg)×33です。(体重50kgの方は $50 \times 33 = 1650\text{ml}$)これは食事にあわせて取りたい量です。



もし食欲がなくて十分食事が取れていないときは、その分水分で補いましょう。

大量に汗をかいたときはスポーツドリンクなどもよいでしょう。スポーツドリンクは糖質が多

く含まれているものもあります。血糖値高い方はDrに相談してください。

手作りスポーツドリンク

- 水 400ml
- レモン汁 大さじ 1
- 砂糖 大さじ 1
- 塩 ひとつまみ (親指と人差し指でつまむ)



糖分控えめ！

夏が旬の野菜 トマト

アメリカ原産です。江戸時代に伝わりましたが、最初は観賞用でした。明治時代から野菜として輸入されるようになりました。トマトに豊富にふくまれているリコピンは抗酸化作用が強く(βカロテンの2倍)活性酸素を除去してくれます。癌や老化予防に効果があるといわれています。トマト独特の酸味はクエン酸やリンゴ酸で体内で脂肪酸や乳酸を分解しエネルギーに変換する働きがあります。疲労回復に役立ち夏バテ予防になります。水分も多いので甘いジュースの代わりにいかがですか？冷やしたトマトを丸かじりして、リコピンパワーで暑い夏を乗り切ってください！

7月の行事食

- 7月6日 七夕メニュー
- 7月24日 ご当地メニュー
- 7月20日 土曜丑の日 ウナギ
- 7月25日 お誕生日食