



# 給食だより

気温の高い日が多くなってきました。暑さが厳しくなってくると、「夏バテ」という言葉をよく耳にします。「夏バテ」とは、「体がだるい」「食欲がない」「イライラする」「頭がボーッとする」など、夏の暑さによる体調不良の総称をいいます。規則正しい生活と夏バテ予防を意識した行動で、元気な夏を過ごしましょう!

## 夏バテ予防は 食生活から!



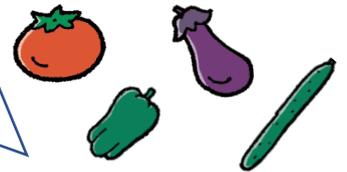
### 時間を決めて 1日3食 食べましょう



食事は1日のエネルギーのもとになります。食事の回数が減ってしまうと、栄養不足になって夏バテしやすくなってしまいます。朝・昼・夕の食事時間を決めて、毎日しっかり食べましょう! 給食を思い出しながら『主食+主菜+副菜』をなるべくそろえた、バランスのよい食事を心がけましょう。

夏に旬を迎える夏野菜には、夏に起こりやすい脱水症や紫外線によるダメージ、夏風邪などの病気や症状から体を守ってくれる栄養素が豊富です! 例えば、体の抵抗力を高めるビタミンA、暑さのストレスに体が負けないようにするためのビタミンCなどがあります。また、水分が豊富に含まれている野菜も多く、水分補給にも役立ちます。

### 夏野菜で ビタミン補給



### 冷たいものの 食べすぎや 飲みすぎに注意



冷たいものの食べすぎや飲みすぎは、胃や腸の働きを悪くしてしまいます。清涼飲料水には、1本に角砂糖4~5個分の糖分が入っているものもあり、とくに炭酸飲料にはたくさんの糖分が含まれ、太りすぎの原因になることもあります。また、満腹感で食欲がなくなってしまうこともあります。夏の水分補給は重要ですが、ふだんは糖分なしの、水や麦茶を飲みましょう。