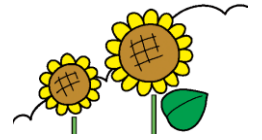


給食だより

H30. 7

水俣市学校給食センター
文責 山田 真祥子



バランスのよい食事と上手な水分補給で、夏を元気に過ごそう！

1学期もあとわずかとなりました。梅雨が明ければいよいよ暑い夏の到来です。夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心がけましょう。

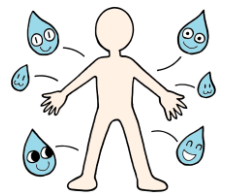
夏に食べたい食材

夏バテ予防や疲労回復には、豚肉や納豆などビタミンB1を多く含む食品と、にんにく・にら・ねぎなどのアリシンを多く含む食品を一緒にとると効果的です。食欲がない時は、のどごしのよい豆腐料理や卵料理を選びましょう。また、うなぎにはビタミンAやB群、E、たんぱく質が豊富で、体力増進に効果があります。



夏に欠かせない水分補給

人の体の水分量は、約60～70%といわれています。一日の中で体内の水分の入る量と出る量がほぼ同じになるように、汗をかくなどしてバランスが保たれています。しかし、夏の暑い環境でたくさん汗をかきすぎると、体内の水分バランスが維持できず、脱水症状を起こすこともあります。そうならないためにもこまめな水分補給が大切です。夏の水分補給のポイントを知り、日々の生活に活かしましょう。



暑い時期の水分のとり方

- ・のどが渇く前や汗をかいた後
- ・スポーツ活動時はこまめに(約15分～20分間隔)
- ・入浴の前後
- ・就寝前

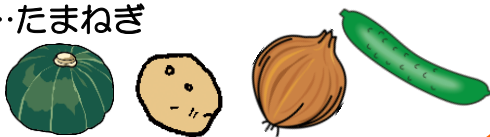


運動後は、汗と一緒に失われた塩分などを補わないといけなため、水だけよりもスポーツ飲料の方が適しています。しかし、糖分も多く含まれているので、飲みすぎに注意しましょう。



7月の地産地消

- 下田さん…きゅうり・なす・かぼちゃ・たまねぎ
- 森下さん…じゃがいも・たまねぎ
- 森山さん…たまねぎ



おいしい食材
ありがとうございます
ございました。

今月のふるさとくまさんデー

- 7月11日(水)
「芦花・水俣の食材を使った」メニュー
水俣でとれたなすを使ったカレー
- 7月19日(木)
「阿蘇」メニュー
高菜めし



第7回 給食センターまつり

日時：平成30年7月30日(月) 12:00～15:30 場所：水俣市学校給食センター

給食センターの調理場を開放します。調理場の中に入ることができるのも、この日だけ！

子ども・保護者の方・地域の方など、誰でも参加可能です。事前の申し込みは不要です。たくさんの参加をお待ちしています◎



ふだんの生活

- ★水やお茶で十分です。
- ★牛乳もおすすめです。牛乳は不足しがちなカルシウムをとることができます。しかし、牛乳は飲みすぎるとエネルギーのとりすぎになるので、注意しましょう。

運動したとき

汗には、無機質（ミネラル）が入っています。運動した後は、水分と一緒に無機質を補給しましょう。

- ★スポーツドリンクは、簡単に水分と無機質を補給することができます。しかし、砂糖がたくさん入っているので、飲みすぎないように注意しましょう！水でうすめてもいいですね。



- ★食事では汁物やスープがあると、水分と無機質を一緒にとれますよ。