



# 給食だより



鳥栖市教育委員会  
令和5年 7月発行

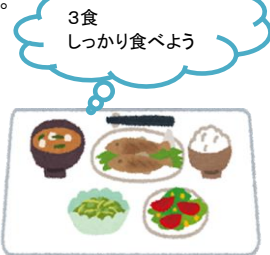


7月に入り、いよいよ夏本番！！夏休みまであとわずかです。暑い夏を元気に過ごすためには、規則正しい生活をして、暑さに負けない食事をするのが大切です。毎日しっかり食べて、元気に夏を乗り切りましょう。

## 暑さに負けないからだを作ろう！！

### ★たんぱく質をとろう！！

暑い時期は、そうめんなどの麺類だけの食事になりがちですが、それだけでは栄養不足になってしまいます。肉・魚・卵・豆腐などのたんぱく質を必ず一緒にとりましょう。



### ★冷房のかけ過ぎに注意！！

体を冷やしすぎると、体調を崩すことがあります。朝夕の涼しい時間には外で体を動かしたり、就寝時のエアコンはタイマーを使うなど工夫してみましょう。



### ★香辛料を使って食欲増進！！

食欲のないときは、とうがらし・こしょう・からし・カレー粉などの香辛料を料理に少し加えると、胃を刺激して食欲がでます。



## 熱中症に気をつけよう！！

### 熱中症とは……

熱中症とは気温の高い環境で生じる健康障害の総称です。熱中症は気温が高いなどの環境下で、体温調節の機能がうまく働かず、体内に熱がこもってしまうことで起こります。体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、倦怠感、けいれんや意識障害などの症状が起こります。



### 熱中症にならないためのポイント



#### ①水分はこまめにとろう！！

「のどが渇いた」と感じた時は、もう水分不足です。1日を通して定期的に水分補給しましょう。

#### ②塩分をほどよくとろう！！

毎日の食事を通して、ほどよく塩分をとりましょう。大量に汗をかくときは、特に意識して補給しましょう。

#### ③服装を工夫しよう！！

暑いときには、通気性のよい服を選びましょう。外出の際には、帽子をかぶるようにして、暑さの調整を行いましょ。



飲み物だけが水分補給ではありません。例えば、ごはんや汁物にもたくさんの水分が含まれています。また、夏が旬の野菜や果物には水分だけでなく、ミネラルも多く含まれています。食べ物を上手に利用して水分を積極的に補給しましょう。

給食だよりは  
HPにてカラーで  
見ることが出来ます

