



給食だより



鳥栖市教育委員会
令和6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。

3食しっかり食べよう



★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。

香辛料の使いすぎは注意しましょう!!



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!!

「のどが渴いた」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う。



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、夏が旬である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

給食だよりは
1冊にてカラーで
見ることもできますよ

