

令和3年
7月号

いただきますいむ

名寄市
学校給食センター

ねっちゅう^{しょう}
熱中症に気をつけよう！



だんだんと日差しが強く、気温も高くなってきました。この時期は熱中症や夏バテが心配です。
熱中症や夏バテの予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう。

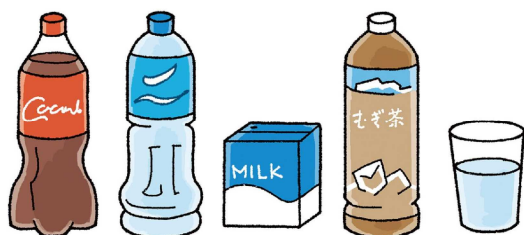


のどがかわく前に**水分補給はこまめにしよう！**

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。
わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。
水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。
清涼飲料水は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。

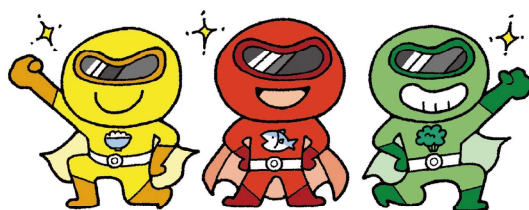


もっと野菜を食べよう

野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。



し っ か り 食 べ て



夏 ば て 予 防 ！

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっているいませんか？暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

