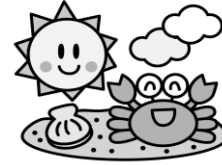


# 給食センターだより



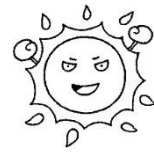
2023年 7月  
土幌町学校給食センター

## 夏の食事について

少しずつ日差しも強く、気温や湿度が高くなる季節になってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばて予防のためにも水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。

### 熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることで、放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。



### のどがかわく前に

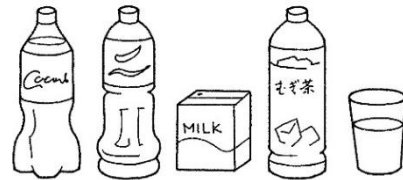


### 水分補給はこまめにしよう！

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？

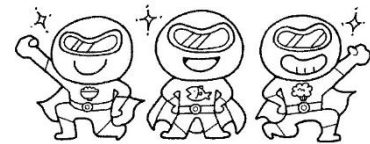
普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なので、スポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料水は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



## しっかりと食べて夏ばて予防！

暑いからといって冷たいものばかり食べたり、1食抜いた食生活をしているとさらに元気がなくなり、夏ばてにつながります。

朝・昼・晩の1日3回の食事を毎日バランスよく食べるように心がけましょう。



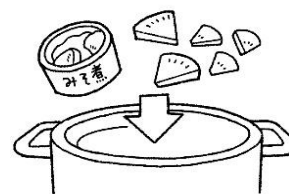
### もっと野菜を食べよう

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。



### ちよいとで野菜をとろう

#### さばのみそ煮の缶詰+野菜



缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。