



給食だより

令和2年7月
南砺市立平中学校

気温が上昇するこの時期は、暑さで食欲がわきにくいお子さんもいると思います。朝食は必ず食べて登校してほしいと思います。また、水分補給をしっかり行い、夏バテにも注意して元気に7月を過ごしてほしいものです。

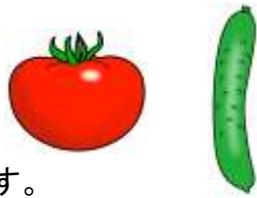


夏野菜でしっかり食事をとりましょう。

●ポイント・・・夏野菜は、色鮮やかで食欲をそそります。カリウムやミネラルが豊富で水分補給にも役立ちます。

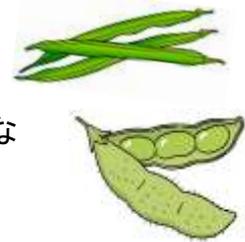
◇きゅうり・トマト

生でも食べられる手軽さ
で水分補給にも役立ちます。



◇枝豆・インゲン

ゆでたり、炒めたりと簡単な調理ですぐに食べられます。



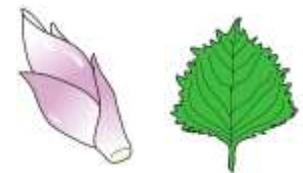
◇ナス・ピーマン・トマト・とうもろこし

炒め物やカレー等どんな料理にも使える食材です。色の濃い食材ですので、いっそう食欲をそそります。



◇みょうが・しそ

香り野菜は、食欲がない時に違ったおいしさで食べやすくしてくれます。



どうして大切？夏の水分補給

わたしたちの体は、約60%が水分です。暑い時期は汗をかくことにより、体温を調整しています。夏、気温の高い日は、汗の量が多くなります。そのため、こまめな水分補給が必要です。運動していると大量の汗をかくので体に必要な成分も失われます。



水分補給のタイミング

運動をする場合には



水分補給に適したものは？

ふだんは



水や麦茶など

運動時は



スポーツドリンクなど



水分は、汗・尿・便・呼吸で1日に約2リットル失われます。

水分補給が不足すると、熱中症や脱水症状をまねきます。

食事をちゃんと食べて、体力をつけることも重要です。この時期は、夏野菜を積極的に食べるように心がけましょう。