

7月 給食だより



令和4年7月号
群馬県立館林特別支援学校

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなり始めるこの時期は、暑さに体が慣れていないので、熱中症などに気をつけて過ごしてください。こまめな水分補給と共に食事をしっかりとって、暑さに負けない体づくりをしましょう。

大切な夏の水分補給

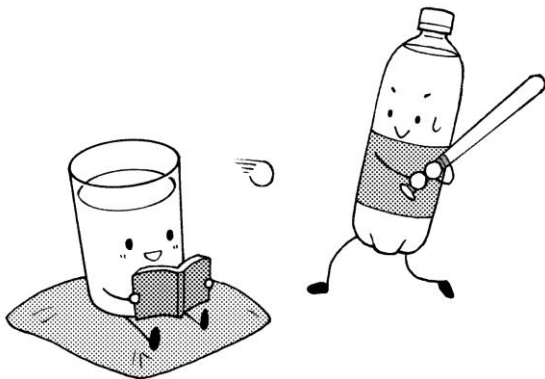
わたしたちの体は、成人で体重の約60%を水分が占めていますが、2%以上を脱水すると、体温を調節する機能や運動機能が低下してしまいます。

夏は知らず知らずのうちに汗をかいているので、のどがかわく前にこまめな水分補給を心がけることが大切です。また、食事からも水分は補給されるので、3食をきちんととるようにしましょう。



水分補給に何を飲む？

ふだんの水分補給には、水や麦茶を飲むようにします。運動などで汗を多くかく時は、塩分も補給できるスポーツドリンクなどを飲むとよいでしょう。ジュースは糖分が多いので、水のかわり



夏を元気に過ごすには

<p>こまめな水分補給</p> <p>のどがかわく前の水分補給で脱水を防ぎます。</p>	<p>栄養バランスのよい食事</p> <p>1日3回、栄養バランスよく食べます。</p>
<p>温かいものも食べる</p> <p>冷たいものをとり過ぎず、温かいものもとります。</p>	<p>十分な睡眠</p> <p>睡眠不足だと体調をくずしやすくなります。</p>



つくってみよう! 七夕に貝だくさんそうめん



七夕の行事食であるそうめんには野菜や肉や卵などをトッピングしてみましょう。そうめんだけでは栄養が偏るため、貝だくさんにする事で、たんぱく質やビタミンなどもバランスよくとることができます。