



# 7月給食だより



給食室 天野 結子

## 夏バテに気を付けて暑い夏を乗り切りましょう



万葉集にも「夏やせ」という言葉が出てくるほど、日本人は昔から「夏ハテ」に悩まされてきました。「夏バテ」は体の消化機能を低下させて食欲不振に陥らせてしまいます。ビタミン・ミネラルの摂取不足が心配されますので、食事には注意してあげてください。暑いとたくさん飲みたくなってしまいがちですが、食事をおいしく食べる為には、冷たい炭酸飲料などはなるべく控えましょう。

効果的に水分補給しよう！

汗を沢山かく夏場は、上手な水分補給がとても大切です。

外遊びや運動の時は、途中でこまめに水分補給することが大切です。また、汗を沢山かいた時はミネラルも補給するために、スポーツドリンクなどを薄めて飲むなどの工夫も必要です。

間食は時間と量を決めて！

間食をし続けていると、決まった時間の食事の時に食べられなくなって、夏バテの原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、食べたらず磨きをして、だらだら食べ続けないように気を付けましょう。

