

7月 きゅうしょくだより

平成 30 年 7 月
大山崎小学校

夏本番！こまめな水分補給を

日に日に気温が高くなってきました。体がまだ暑さに慣れていないため、健康な人でも熱中症になりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとって体調をととのえ、のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分補給をしましょう。屋外で活動するときは、なるべく日差しを避けて、適度に休憩をはさむことも大切です。

水分補給のポイント

いつ？	何を？	どれくらい？	運動などで大量に汗をかいたら？
朝起きた時、入浴の前 後など。それ以外にも、 少しずつこまめに 飲みましょう。	甘い飲み物ではなく、 水やお茶を。	1日あたり1.2ℓが目安。 1.2ℓ	汗によって減った体重の 7～8割程度の水分補給 に加え、塩分もとる必要 があります。 塩分濃度0.1～0.2%程 度のスポーツ飲料など。

お昼ごはんにオススメ♪

冷たい麺に “ひと工夫”



暑くて食欲のないときでも食べやすい冷たい麺類は、夏休みのお昼ごはんにピッタリ。そうめんやそばは、薬味を入れためんつゆにつけて食べることが多いと思いますが、冷やし中華のように具だくさんにして食べると、栄養バランスがよくなります。また、具や味つけを変えれば違った味わいになり、飽きずに食べることができますよ。

たんぱく質を多く含む	そうめん、そば、 うどん、ひやむぎ、 サラダ用スパゲッティ、 中華麺 など	ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む
ゆで卵・ 錦糸卵 納豆 ハム・ 焼き豚 かまぼこ・ ちくわ ツナ缶 ツナ缶 ゆでエビ しらす干し 蒸し鶏 冷しゃぶ		トマト きゅうり もやし (ゆでる) 青じそ ねぎ みょうが 大根おろし めかぶ・ わかめ キムチ ほかには、レタス、水菜、 オクラ、のり、なめたけなど

★味つけは、めんつゆ、ポン酢、ごまダレ、市販のドレッシング、マヨネーズなど、お好みで！

生活習慣病を防ごう！

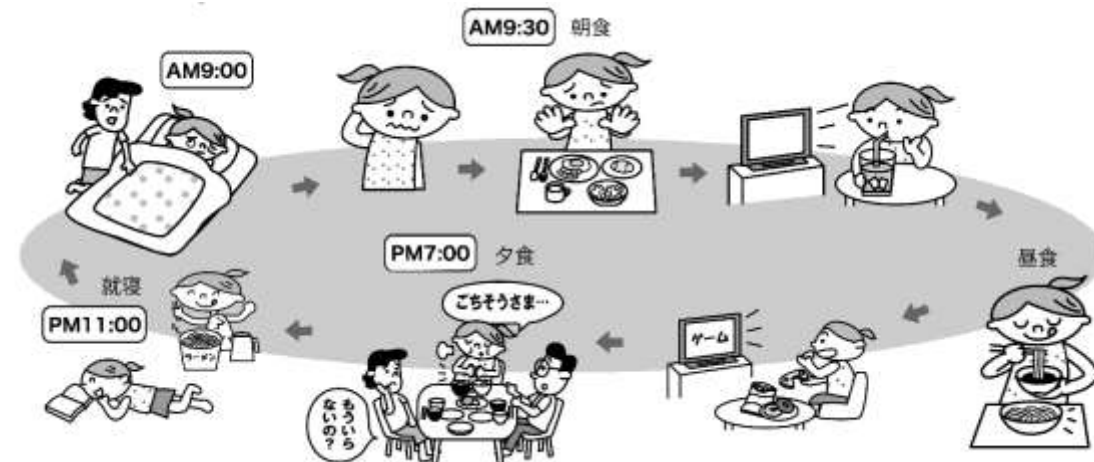


◎「生活習慣病」ってなあに？

食事や運動、睡眠・休養など、毎日繰り返し行っていることを「生活習慣」といい、その生活習慣が関係する病気のことを「生活習慣病」といいます。大人になると、お酒を飲んだり、たばこを吸う習慣も関係してきます。子どもでは、肥満になると「2型糖尿病」「脂質異常症」「高血圧症」などの生活習慣病になる場合もあります。生活習慣病の多くは生活習慣を見直せば予防できるものです。

◎「生活習慣病」を防ぐには？

生活習慣病を防ぐには、規則正しい生活習慣を身につけ、毎日の生活をととのえることが大切です。下の絵を見て、元気を取り戻すために、どんなことに気をつければよいでしょうか。食事、運動、睡眠・休養の面から考えてみましょう。



食事

運動

睡眠・休養

産地情報

資料提供：（公財）京都府学校給食会他

材料の入荷状況により変更になることがあります。ご了承下さい。

米	京都府	野菜類	たまねぎ	長崎他	たけのこ	京都
麦	福井		じゃが芋	鹿児島	切干大根	宮崎
牛乳	京都		にんじん	和歌山他	トマト	京都
			キャベツ	滋賀他	ホールコン	北海道
肉類	牛肉		きゅうり	京都・滋賀		くだもの
	豚肉		土生姜	高知		冷凍みかん
	鶏肉		ネギ	京都他		和歌山
	鶏卵		ピーマン	高知他		
豆類	大豆		オクラ	高知他		魚類
	ひよこ豆		セロリ	静岡他		あじ
			ズッキーニ	京都他		さば
			冷凍枝豆	北海道		あじ一夜干
						ハタハタ
						しらす干し
						宮崎他