

# がつごう きゅうしょく 7月号 給食だより

令和3年7月  
大阪府立東淀川支援学校

いよいよ夏本番です。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、毎回冷たい麺のみで済ませたり、食事を抜いたりすると栄養が偏り、夏ばてや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べ、暑さに負けず元気にすごせるようにしましょう。

そして、まだしばらくはマスク着用の日々が続きますね。

マスクをしていると、のどの渴きを感じにくくなります。熱中症対策のために、のどが渴いていなくても、こまめに水分補給をすることが大切です。



## 熱中症 予防



### 夏を元気に過ごすための食生活のポイント

朝ごはんは必ず  
食べましょう。

●一日を元気にスタート  
するための大切なエネルギー源です。

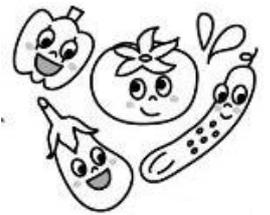
●朝ごはんを抜くと熱中症になりやすくなります。



夏野菜をしっかり  
食べましょう。

●ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。

●夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。



こまめに水分を  
取りましょう。

●清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。

●汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に取るようにします。



冷たいものは  
飲み過ぎないようにしましょう。

●アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たいものを摂りすぎると、食欲が落ち、夏ばての原因にもなります。

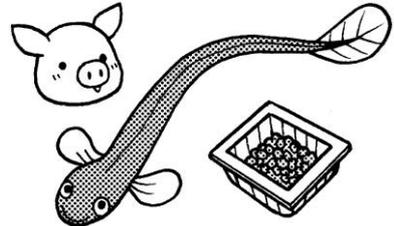
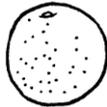
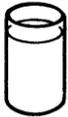
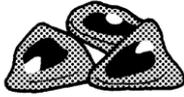
●冷たいものばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。



なつ

しょくひん

# 夏ばてにならないためにとりたい食品



レバーやひじき、<sup>にゅうせい</sup>乳製品など鉄分を含む食品を多くとりましょう。

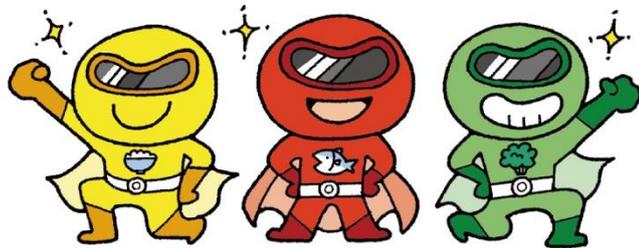
<sup>ぶたにく</sup>豚肉やうなぎなどのビタミンB1が含まれるものを。エネルギーをつくるのに役立ちます。

<sup>かんきつるい</sup>柑橘類や酢などで、クエン酸を多く含むもの。疲れをとってくれます。

## し っ か り 食 べ て 夏 ば て 予 防 !

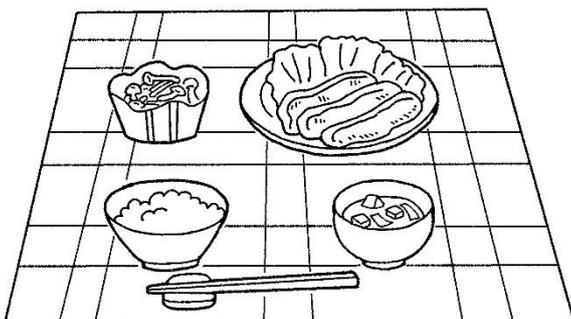
夏は、そうめんなどのめんだけを<sup>た</sup>食べる機会が、多くなっていますか？<sup>あつ</sup>暑いときこそ、<sup>えいよう</sup>栄養バランスよく<sup>た</sup>食べることが大切です。

めん類には、<sup>たまご</sup>卵やハム、<sup>やさい</sup>野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



### 献立の基本

## 主食 + 主菜 + 副菜 + 汁物



献立を立てるときは、<sup>しゅしよく</sup>主食、<sup>しゅさい</sup>主菜、<sup>ふく</sup>副菜、汁物を組み合わせると<sup>えいよう</sup>栄養バランスがよくなります。主食からはおもに<sup>たんすい</sup>炭水化物を主菜からはおもにたんぱく質や脂質を、<sup>ふくさい</sup>副菜、汁物などからはおもに<sup>びたみん</sup>ビタミン、<sup>む</sup>無機質、<sup>しょくちつせんい</sup>食物繊維をとることができます。