



7月給食だより

令和5年度

山梨市教育委員会



暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!



梅雨が終わると、本格的な暑さがやってきます。暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったりする体の不調を「夏バテ」といいます。今月は、夏を元気に過ごすための食生活について考えましょう。

夏を元気に過ごすには



朝・昼・夕の3食を規則正しくとる

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫をしましょう。



★夜更かしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた

食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

ビタミンC

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など

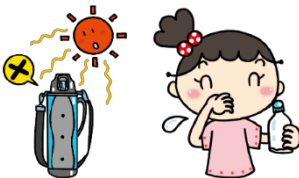
野菜、果物、いも類など



上手な水分補給



のどが渇く前に、こまめに飲みましょう。普段は水や麦茶がおすすめです。



夏は細菌が繁殖しやすいので、水筒やペットボトルの衛生管理をしっかりとしましょう。



運動をしてたくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクがおすすめです。

食事にも含まれる水分



上は、1食の給食に含まれるおおよその水分量です。食品に含まれる水分や料理に使う水分と、加熱調理で蒸発する水分などを考えて計算しました。給食1食をしっかり食べると、ペットボトル1本分くらいの水分量になるのですね。これを見ても、3度の食事の大切さが分かりますね。

