

# 7月

# 給食だよ!

平成 30 年 7 月  
高岡市学校給食  
石瀬共同調理場

梅雨が終わると、いよいよ本格的な夏の到来です。熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が重要です。冷たい物のとり過ぎに気を付け、こまめな水分補給、栄養バランスのよい食事に心がけましょう。

## 夏はこまめな水分補給！水分の上手なとり方



### 食事をしっかりとる

水分は汁物をはじめ、ご飯やおかずにも含まれているので、3回の食事からかなりの量をとることができます。特に汗をかいたときは、みそ汁やスープ類などの汁物から水分やミネラル補給をしましょう。また、夏野菜（トマト・きゅうり・なす）には、体温を下げる働きもあり、水分補給に最適です。



### 運動前も水分補給を

運動中は、体内で水分が不足しても、すぐにのどが渇いたと感じにくいいため、脱水状態になりやすいことが知られています。

練習や試合が長時間になる場合は、まず、運動前に水分を補給し、運動中もこまめに水分補給をしましょう。一度に大量の水を飲むと血液中のナトリウム濃度が下がり体調が悪くなる場合があるので、少しずつこまめに水を飲むようにしましょう。

## 冷たい麺に “ひと工夫”

暑くて食欲がわかないときでも、冷たい麺ならツルツルっと食べられます。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た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。

<p><b>たんぱく質を多く含む</b></p> <p>ゆで卵・錦糸卵 納豆 ハム・焼き豚 ゆでエビ かまぼこ・ちくわ ツナ缶 しらす干し 蒸し鶏 冷しゃぶ</p>	<p>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</p> <p>お好みの麺</p>	<p><b>ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む</b></p> <p>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</p> <p>ほかには、レタス、水菜、オクラ、のり、なめたけなど</p>
--	---	--

★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!