

7月 給食 だよ!

『食堂は教育の場』
～ 弘学館の給食は、好き嫌いをなくすべてを楽しく
食べる子どもを育てることを主眼としています。～

2024年7月 弘学館 給食室

いよいよ本格的な夏が始まりました。夏を元気に楽しく過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また、熱中症になりやすい季節なので、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

夏バテにならないためには・・・

暑さが厳しいこの季節、夏バテしないようにしっかり食べましょう。

夏バテすると食欲がなくなったり減退したり、疲れやすくなったりします。

夏バテは、栄養バランスの悪い食生活で起こりやすくなりますので、冷たい飲み物・食べ物のとり過ぎや偏った食事にならないようにしましょう。



※イラスト等、少年写真新聞社刊 食育ブックより

水分補給で熱中症を予防しよう!

◎どうして水分補給が大切なのでしょう?

私たちの体の65～70%は水分でできています。この水分は、汗をかいて体温を調節したり、血液や細胞に重要な働きをしています。そのため、大量に汗をかく夏場や運動中は適度な水分補給をしないと、熱中症を引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。

◎上手に水分補給をしましょう。

部活動などで運動をしている時は、たくさん汗をかくため、こまめに水分を摂ることが大切です。

たくさん汗をかくときの水分補給には、ミネラルが含まれている水やスポーツドリンクが適しています。

熱中食を予防するためにも、のどが渇く前に、こまめな水分補給を心がけましょう。

水分補給のタイミング

運動をする場合には



©少年写真新聞社2019

《食育クイズ～7月～》

一年中見かけるセロリには、カリウムや食物繊維が多く含まれています。そんなセロリは別名があるのをご存じですか。

さて、それは次のうちどれでしょうか。

※正解は来月の給食だよりで・・・

① 秀吉にんじん

② 利家にんじん

③ 清正にんじん



6月の食育クイズの答え

① ブルベリー

ブルーベリーには目に良いと言われる“アントシアニン（目の健康維持）”や“ビタミンE（抗酸化作用）”などが含まれています。