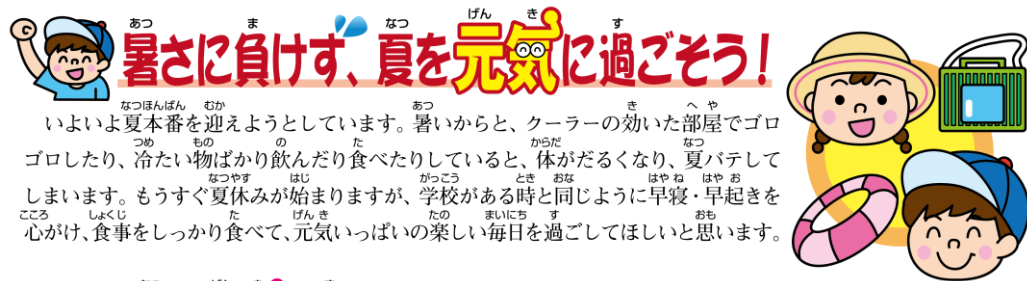


# 7月給食だより

天草市立本渡学校給食センター 文責 岡部



もうすぐ待ちに待った夏休みです。気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲も衰えがちになります。規則正しい生活と1日3回、栄養バランスのとれた食事をするに気を配り、夜ふかしせずによく寝てしっかり1日の疲れをとって、楽しい夏休みを迎えましょう。



### 夏を元気に過ごすには

**朝・昼・夕の3食を規則正しくとる**  
 朝食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。

**早寝・早起きをし、日中は体を動かす**  
 夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

### 熱中症予防 4つのポイント

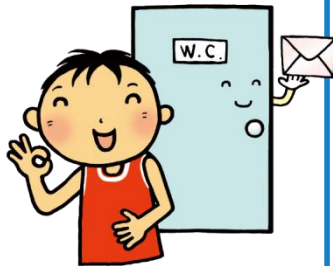
- 暑さを避ける** (涼)
- 日差しを避ける** (日傘)
- 水分・塩分補給** (水、塩)
- 体調を整える** (寝る)

参考：文部科学省 中学生用食育教材「食」の探究と社会への広がり

## 注意していますか？

## からだ 体からのお“便”り

私たちの体から出てくる「便」や「おしっこ」は、体の健康状態を教えられる「体からの便り」です。毎日、すっきりいうんちが出るようにするには、好き嫌いをせず、野菜をしっかり食べ、体もよく動かすことが大切です。暑いからといって冷たいものを飲み過ぎたり、食べ過ぎたりするとおなかをこわし、軟らかくいやなにおいのうんちが出やすくなります。また水分補給がしっかりできているかは、おしっこの色で確認できます。いつもより濃いようだったら、こまめな水分補給を心がけましょう。



### 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

### 冷たい物のとり過ぎに気をつける

おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

### こまめな水分補給を心がける

汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

### 感染症・食中毒予防の基本！

#### 正しい手洗い方法を確認しよう

- 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする
- 手の甲を伸ばすようにこする
- 指先、爪の間を念入りにこする
- 指の間を洗う
- 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う
- 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る

洗い残しの多い〇部分は念入りに！

爪はあらかじめ短く切っておきましょう