

# きゅうしょくだより

尾道市教育委員会

# 7月

「食育の日」毎月19日は「感謝・完食の日」(残菜ゼロの取組)(令和3年度)



7月を迎えよいよ夏本番です。1学期もあとわずかとなりました。  
暑い夏には、熱中症になりやすく、注意が必要です。熱中症予防のためにも、十分な睡眠をとること、朝ご飯をしっかりと食べることは大切です。夏が旬の野菜やくだものたちは、暑さ対策にも有効です。こまめな水分補給も忘れずに、元気いっぱい夏を過ごしましょう。

## 夏を元気に!

## ◆家族みんなで夏バテ予防◆

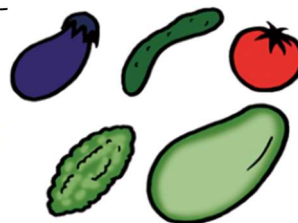
### しっかり食べよう! 朝ごはん

朝ごはんは1日の活動のもとになります。なるべく主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを食べるようにしましょう。



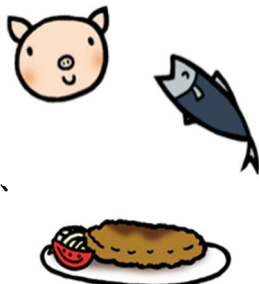
### 夏野菜を食べよう!

夏の太陽を浴びて育った野菜からはビタミンやミネラルがとれます。水分も多く、「食べる水分補給」になります。



### たんぱく質をしっかりとりよう!

たんぱく質が不足すると夏バテの原因になります。食欲の増す香味野菜やカレー風味を上手に取り入れ、主菜のおかずもしっかりとりましょう。



### 冷房のかけすぎに注意!

体を冷やしすぎると、体調を崩しやすくなってしまいます。暑い日でも、扇風機や就寝時のタイマー機能などを利用して、温度を下げすぎないように工夫しましょう。



## 水分補給のポイント

### \*のどが渇く前に飲もう

「のどが渇いた」と感じた時は、もう体は水分不足です。こまめに水分をとりましょう。

### \*飲み物の種類に気をつけよう

普段は水かお茶で、大量に汗が出た時はスポーツドリンクと、じょうずに使い分けましょう。

### \*食べ物からも水分補給しよう

夏が旬の野菜や果物には水分だけでなく、ミネラルも多く含まれています。じょうずに利用しましょう。

