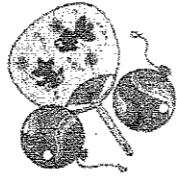


# こんだてメモ

平成27年7月  
福生市学校給食センター



## 夏を元気にのりきろう!!

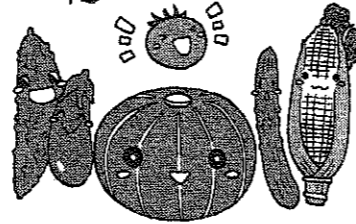
待ちに待った夏がやって来ました。暑さに負けないためには、早寝、早起きで生活リズムをととのえ、朝ごはんをはじめ、1日3食をきちんととることが大切です。メリハリのある生活で、夏をのりきっていきましょう。

### <夏を元気にのりきるための食生活のポイント>

1日3食をきちんと食べる



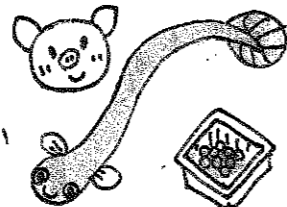
冷たいもののとりすぎに注意



野菜を毎食きちんととろう!

### <夏ばてにならないためにとりたい食品>

梅干しや酢、かんきつ類などのすっぱいもの



豚肉やうなぎ、納豆などのビタミンB1を多く含むもの  
牛乳、チーズ、レバーなどカルシウムや鉄を多く含むもの

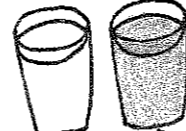
## こまめな水分補給で熱中症を防ごう。

熱中症とは、気温が高く湿度も高い場所に長くいることによって体内の水分や塩分が失われて、体温を調節する機能がうまく働かなくなることをいいます。めまいや立ちくらみ、吐き気などの症状のほか、重症になると意識障害なども引き起こします。



### <熱中症を予防するためにとりたい水分>

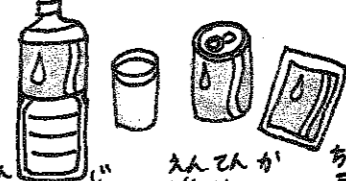
#### ● 普段



水や麦茶

普段の時は、しっかり食事をしていれば料理や食べ物からも塩分をとっています。水や麦茶で水分を補給しましょう。

#### ● 運動時や炎天下に長時間いた時など



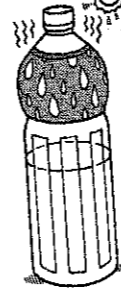
スポーツ飲料

運動時や炎天下に長時間いて、たくさん汗をかいた場合、水分とともに塩分も失われてしまいます。塩分が入っているスポーツ飲料を飲みましょう。



スポーツ飲料の飲みすぎは糖分のとりすぎにつながってしまいます。適量が大切!!

### 注意! ペットボトルの持ち歩き



口をつけたペットボトルは、ボトル内で雑菌が中の飲料に混ざり、気温が高くなると、その菌がどんどん増えてしまいます。長時間持ち歩かず、早めの飲み切るようにしましょう。