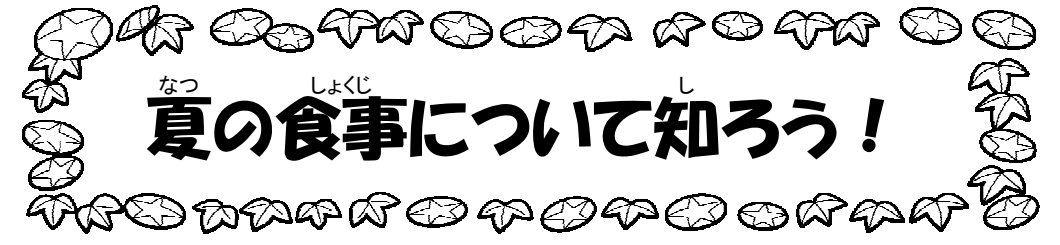


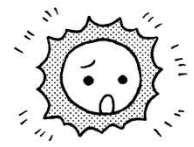


# こんだてメモ

平成29年7月  
福生市学校給食センター



## 夏の食事について知ろう!

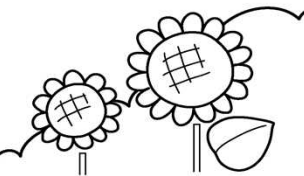


### 冷たくて甘いおやつにとりすぎに注意



暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりすぎてしまいがちです。冷たくて甘いものをとりすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなってしまったりして、夏ばての原因になってしまいます。  
暑いときこそ、栄養バランスのよい食事できっちり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。

### 夏ばてを防ぐ! 食事ポイント



- 1 偏った食事をしない  
あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。
- 2 ビタミンB群、Cを多く  
夏ばて予防に効果的なビタミンB群(豚肉、レバーなど)やC(野菜、果物など)が多い食べ物をとりましょう。
- 3 冷たいものを食べすぎない  
胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。

### 運動中の水分補給について

運動をしているときは、たくさん汗をかくことから、こまめに水分をとることが大切です。たくさん汗をかくときの水分補給には、塩分が含まれている水やスポーツドリンクが適しています。熱中症を予防するためにも、「のどがかわく前に」、「こまめに」水分を補給するようにしましょう。



### たなばた七夕

七夕は、中国の古い伝説からきています。昔、機を織るのが上手な織姫と牛飼いの彦星が結婚し、仲がよすぎて仕事をなまけるようになり、天の川の両岸に離されてしまったといわれています。  
現代の七夕は、五色の短冊に願いごとを書いて笹に飾ります。また、夏の野菜を供えたり、そうめんを食べたりします。

