

# 7月の給食だより

## 《夏を元気に過ごすには》

今年は例年より早く梅雨が明け、本格的に夏到来となりました。厳しい暑さが続きますが、夏バテや水分不足による熱中症を予防して、今年の夏も元気に乗り切りましょう。

### ●水分補給の4ポイント

少しずつ、こまめに水分補給

のどが渴いていなくても水分補給

水分補給のタイミングを決めておく

汗をたくさんかいたら  
経口補水液



### ●食事で夏バテ対策

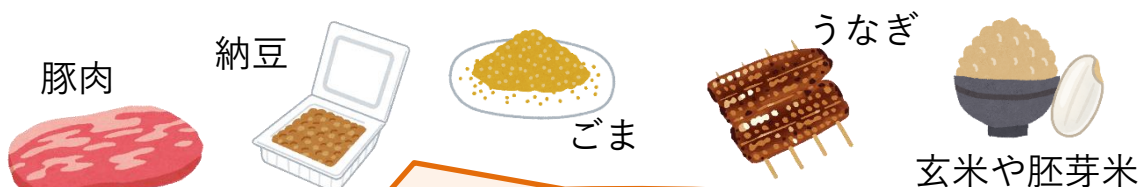
#### 1日3食欠かさず食べましょう

食欲がないからといって食事を抜いてしまうと、必要なエネルギーや栄養素が不足してしまうため、体力が落ちてかえって夏バテになるリスクをより高めてしまいます。

#### ビタミンB<sub>1</sub>の補給

ビタミンB<sub>1</sub>は体を動かすエネルギーを産み出すときに必要なビタミンです。不足すると体内に摂取された糖質をエネルギーに変換しにくくなり、エネルギー不足になってしまうため、不足には注意しましょう。

---ビタミンB<sub>1</sub>を多く含む食品---



にんにく・ネギ・ニラに含まれるアリシンはビタミンB<sub>1</sub>の吸収を高めるため、一緒に食べると効果的です。

#### 香辛料や香味野菜で食欲アップ!

辛味や香味野菜の香りなどで食欲を増進させましょう。みょうがや生姜の血行増進作用は、胃腸の働きをよくしてくれます。唐辛子やカレー粉、こしょうなどの香辛料も唾液や胃液の分泌を促進して食欲を増進する働きがあります。



< 参考 厚生労働省 HP >



複十字病院  
FUKUJUJI HOSPITAL  
Japan Anti-Tuberculosis Association

めざましスイッチ 朝ごはん

給食だより  
栄養科



朝ごはんは1日のはじまり  
しっかり食べて脳・腸・体に“おはよう!”スイッチ  
朝食に野菜料理をプラスすると、  
1日の野菜の摂取目標量(350g以上)に近づきます

・ 2022年7月1日