



太陽が照り付ける暑い夏がやってきました。夏は暑さや疲れから食欲不振になったり、体力が減退したりして体調を崩しやすい季節です。バランスのいい食事、十分な休養、規則正しい生活を心がけ、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

## 水分補給で熱中症予防!

子どもは、大人よりも多くの水分を必要とします。外出時や昼寝の前後、入浴の前後など、時間を決めてこまめに水分を補給しましょう。熱中症を予防するためにも、喉の渇きを感じる前の水分補給が大切です。暑いからと言って冷たいものを一気に飲むと、食欲不振につながったり、おなかを壊してしまったりする恐れがあるため、常温に近いものを少しずつ飲むようにしましょう。

また、水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているため、三食の食事をする事で栄養と水分の両方を摂取することができます。汗をたくさんかくこの時期には、お味噌汁やスープなどの汁物がミネラル類の補給源にもなります。



### 水分補給にスポーツドリンクはNGです!

スポーツドリンクは、1時間以上の運動や、サッカー等の激しいスポーツを行う場合に補給する事が推奨されています。スポーツドリンクにはミネラルの他に糖分が多く含まれている(500mlに砂糖約15~30g)ため、日常的に飲む事は好ましくありません。水分補給には水かお茶、ルイボスティーがおすすめです。

## 夏バテに注意しましょう

### ●夏バテとは?

夏の暑さによる体調不良の総称です。「体がだるい」「食欲がでない」「寝不足」「疲れやすい」など、症状には個人差があります。

### ●夏バテの原因は?

① 外の暑さとエアコンの効いた室内との温度差で、自律神経が乱れてしまうため。

⇒室内外の温度差が5℃以上になると、自律神経が乱れやすいといわれています。

夏の室温は、環境省が推奨する28℃を目安に設定しましょう。

人は発汗で体温調節をしているため、適度な運動で汗をかくことも夏バテ予防には効果的です。しかし、炎天下での激しい運動は熱中症になる危険性があるため避けましょう。



② 寝苦しさによる睡眠不足のため。

⇒気温や湿度が高く寝苦しい日には、エアコン・扇風機を活用しましょう。湿度は50%前後が理想です。寝ている時は、風が直接体に当たらないようにしましょう。

③ 食欲減退により、十分な栄養を摂取することができなくなってしまうため。

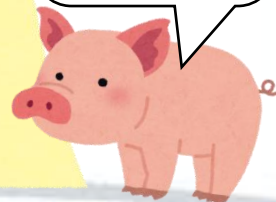
⇒夏はのどごしの良いそうめんや冷麺を食べる機会が多く、炭水化物に偏った食事になりがちです。夏バテを予防するため、タンパク質・ビタミン・ミネラルを積極的にとりましょう。夏の食事は、「量よりも質」が重要です。

### 夏バテ予防には ビタミンB1!!

ビタミンB1は、エネルギーを作る手助けをする役割を持ち疲労回復に効果的です。

体内に蓄える事が出来ず、汗とともに排出されやすいため積極的に摂取しましょう。

豚肉は  
ビタミンB1が  
豊富!  
夏バテ予防に  
おすすめです♪



## 8月は 栃木



## 日本各地の郷土料理

8月は、栃木県の郷土料理を提供します。“稲荷の神の使い”とされるキツネの好物である油揚げを使用しているいなり寿司は、栃木県全域で親しまれている料理です。給食では食べやすいよう、いなりご飯にアレンジします。ばっとう汁は一般的にはすいとんと呼ばれ、季節の野菜を用いて通年食べられています。煮しめは、神社の祭礼、正月や盆などの年中行事や出産、冠婚葬祭などで振る舞われる縁起の良い料理です。ぜひ楽しみにしててくださいね。

