



# 学校給食・食育だより

## 7月号



梅雨が明けると一気に気温が上がります。食欲が落ちて夏バテや熱中症のリスクが高まります。夏バテや熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝食を必ず食べることで、栄養バランスのよい食事をとること、こまめに水分補給を行うこと、冷たい物のとり過ぎに気を付けることが大切です。

7月の給食には、七夕料理の「七夕そうめん汁」や、なす・かぼちゃ・ピーマンなどの夏野菜を使った「夏野菜のカレー」「なすの田楽」や、冷たいデザート「はちみつレモンゼリー」「パイナップル」が登場します。

※センター地区は「七夕汁」に変更しています。

## 夏の水分補給を考えよう



人の身体の約60%は水分だと言われています。体内に水分が必要なのは、血液として栄養素を運ぶだけでなく、体温調節や老廃物の排出、筋肉を動かす際にも必要で、ヒトの生命維持に重要な役割を担っているからです。

夏の暑い時に汗などで水分がわずか2~3%失われると、体は「のどが渴いた」と注意警報を発します。もし、汗をたくさんかいたまま水分補給をしなければ、脱水症状を起こし、熱中症になってしまうことがあります。脱水による健康障害を予防するためには、こまめな水分補給が大切です。

### 水分補給のポイント

- 1. のどが渴いたと思う前に、こまめに飲み物を飲みましょう。
- 2. 汁物や水分の多い野菜や果物を積極的に食べて、食事からも水分をとりましょう。特に夏が旬の夏野菜や果物は、水分やミネラルが豊富にふくまれています。
- 3. 運動などで多量に汗をかいた時は、頻りに水分をとりましょう。汗で失ったミネラルを補給するにはスポーツドリンクが適しています。

<今月の神戸市内産予定>

- ◆神戸市内産米使用
- ◆チンゲンサイ、こまつな、なす、じゃがいも、たまねぎはこうべ旬菜・神戸市内産野菜を使用



ホームページに「食材の産地情報」「放射性物質検査結果」を掲載しています。

神戸市学校給食

## 夏の食生活

### 夏を元気に過ごすには



### 1日3回の食事を規則正しくとろう!

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。

間食（おやつ）はダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べる、夜遅くに食べることはひかえるなどに気を付けましょう。間食の量の目安は1日200kcal程度です。



### 栄養のバランスを考えよう!

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。たんぱく質やビタミン類が不足しないように、主菜で肉や魚など、副菜で野菜をたっぷり食べましょう。夏野菜など、旬の食材を取り入れるとよいですね。



暑さや疲労回復に欠かせない栄養素、ビタミンB<sub>1</sub>とビタミンCを補いましょう。

### 夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB<sub>1</sub>



ビタミンC



十分な休養、適度な運動、そして規則正しい食生活とバランスのよい食事に心がけて、暑い夏をのりきりましょう。