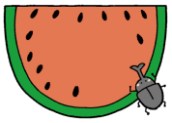


7月 食育だより

令和５年７月号
大府市教育委員会

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。これらの予防のためにも、食事や水分をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。

食べることから夏ばて予防！

夏は、「そうめんだけ」のような単品の食事が、多くなっていませんか？　暑い時こそ、多くの種類の食材を組み合わせ、栄養バランスよく食べることが大切です。例えばめん類には、卵やハムなどでたんぱく質を、おかずには野菜でビタミンなどの栄養素を補うようにしましょう。

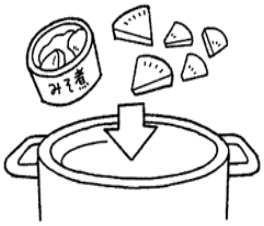
ちょい足しして たんぱく質やビタミンをとろう

カップめん＋卵＋ハム

ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えましょう。食べごたえがアップします。

さばのみそ煮の缶詰＋野菜

缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。

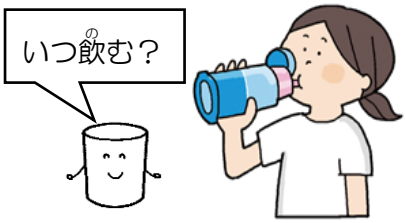


～飲み物も大切！水分補給のポイント～

何を飲む？

普段は、水や麦茶で水分補給、大量に汗をかいた時はスポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けた方がよいです。

いつ飲む？



のどがかわいたと感じる前に水分をとることが重要です。運動前、運動中、運動後も計画的に水分をとりましょう。

飲む量は？

運動をする30分前は、250～500mL、運動中は200～250mLを１時間に２～４回飲むことがすすめられています。

めざせ適塩！一口メモ

食塩相当量の基準値（ｇ／日）※日本人の食事摂取基準（2020年版）から抜粋
生活習慣病（高血圧・慢性腎臓病等）の予防のために、
ご家族で適切な食塩の使用を意識してみてはいかがでしょうか。

	６～７歳	８～９歳	10～11歳	12～14歳	15～17歳	18～29歳	30～49歳	50～64歳
男性	４．５	５．０	６．０	７．０未満	７．５未満			
女性	未満	未満	未満	６．５未満				

毎月19日は「食育の日　～おうちでごはんの日～」

※給食実施日の２日前（土・日・祝日は除く）の午前９時までにご家庭から欠食連絡があった場合は、欠食とし給食費をいただきません。