

7月給食たより



令和元年7月
埼玉県立浦和高等学校 定時制
給食室

夏の到来を感じる今日このごろ。急に気温や湿度の変化から体内のバランスが乱れ、体調を崩しやすくなります。夏バテ、熱中症を防ぐためには、バランスの良い食事で栄養をしっかりととり、十分に休養することが大切です。

食欲が落ちやすい時期ではありますが、自分の体のためにもしっかり食事をとりこれからの本格的な暑さに備えましょう。

熱中症を予防しよう！

◎熱中症とは…

私たちの体の中では熱がつくられています。その熱を皮膚から外に逃がしたり、汗をかいたりしながら体温を36℃前後に保つよう調節しています。でも、気温や湿度が高い場所に長くいると、その熱を体の外へ逃がすことができず、体の中に熱がたまってしまい、体調が悪くなってしまいます。それが熱中症です。頭痛、めまい、吐き気などの症状が出て、さらに悪化すると命に関わることもあるので注意しなくてはなりません。

<p>★適度な運動</p>	<p>ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。</p>	<p>暑さに打ち勝つポイント</p>	<p>★バランスのよい食事</p>	<p>量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。</p>
<p>★しっかりと睡眠</p>	<p>早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使うときは冷やし過ぎに注意。</p>		<p>★こまめな水分補給</p>	<p>基本は水やお茶で。汗をたくさんかいたら、イオン飲料等で塩分も補給します。</p>

「みそ汁」で熱中症予防!!



大量に汗をかいた場合、水分だけでなく塩分も一緒にとる必要があります。そんなときオススメなのが「みそ汁」。水分と塩分を効率的にとることができます。野菜、豆腐、わかめなど好きな具を加え、具沢山にすると栄養もバッチリです！



☆☆☆ 給食アンケートを実施します ☆☆☆
給食をよりよいものにするため、皆さんの声を聞かせてください！
ご協力をお願いします。