

7月給食たより

令和2年 7月号
つつしが丘小学校
発行 栄養士 柳



暑い日が増えてきて、もうすぐ夏本番です。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たい麺のみで済ませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べると共に、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。

夏を元気に過ごすための食生活のポイント

<p>朝ごはんは必ず食べましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。 ● 朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。 	<p>夏野菜をしっかり食べましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。 ● 夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。 
<p>こまめに水分をとりましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。 ● 汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。 	<p>冷たい物は、ほどほどにしましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物をとり過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。 ● 冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。 

花粉症の人は要注意！ 口腔アレルギー症候群について

特定の食べ物が原因となって、体に様々な症状が出る食物アレルギー。食べ物や症状は人によって異なりますが、花粉症の人に多いのが「口腔アレルギー症候群」です。生の野菜や果物を食べた時に口の中がピリピリしたり、耳の奥がかゆい感じがしたりと、口腔内に違和感が生じるもので、大抵は軽い症状で済みます。しかし、大量に食べると生命の危険を伴う「アナフィラキシーショック」を起こすこともあるので、変な感じがしたら、食べるのをやめて専門医に相談してください。

★花粉との関連が報告されている果物・野菜の一例

 <p>カバノキ科 (シラカンバなど)</p>	 <p>リンゴ、モモ、サクランボ、 キウイ、マンゴーなど</p>	 <p>ヒノキ科 (スギ)</p>	 <p>トマト</p>	 <p>キク科 (ブタクサなど)</p>	 <p>メロン、スイカ、ズッキーニ、 キュウリ、バナナなど</p>
--	---	--	--	---	--



熱中症に注意しましょう！

急に暑くなるこの時期は、体が暑さに慣れていないため、熱中症に注意が必要です。涼しい服装やエアコンを利用するなどの暑さ対策に加え、こまめな水分補給が、とても大切になります。日頃から、朝・昼・夕と3回の食事をしっかり食べ、適度な運動で汗をかく習慣をつけるなど、暑さに負けない体をつくりましょう。

熱中症になりやすい人は？

- 高齢者・乳幼児
- 持病のある人
- 体調の悪い人
- 肥満の人

健康な人でも、睡眠不足や朝ごはん抜き、暑さに慣れていないとき、激しい運動をしたときは要注意です。



水分補給、なぜ必要？

私たちの体は、体重の半分以上を水分が占めています。普通に生活をしている場合、体重70kgの人では1日に2.5ℓもの水分が尿や便、汗、吐く息などから出ていき、その分を食事や飲み物などからとっています。

下痢をしたり、汗を大量にかいたりするなどして体内の水分が不足すると脱水症状が起こり、脱水が進むと命に関わり、危険です。

予防のポイント

- ★食事・睡眠をしっかりとり、体調を整える
- ★こまめに水分をとる
- ★涼しい服装を心がける
- ★室内では扇風機やエアコンで温度を調節し、直射日光が当たらない工夫をする

水分補給の方法

基本は水やお茶を、のどが渇いたと感じる前に意識して飲みましょう。汗をたくさんかいた時や熱中症が疑われる時は、塩分も一緒にとるか、経口補水液（水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの）やスポーツドリンクを利用します。

経口補水液は、
手作りできます。



＋ 砂糖 40g
塩 3g

学校給食費納入のお知らせ

※7月分は 7月31日(金) ・ 8月分は 8月31日(月) が
口座振替日です。

7月分は 7月30日(木) ・ 8月分は 8月28日(金) までに、振替口座に入金をお願いいたします。「納付書払」の方も納期までに必ず納入してください。

お問い合わせ先：学校給食課収納係 電話番号 042 - 544 - 4456



たくましい昭島っ子のために