

野々市市小学校給食センター

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。気温が高く蒸し暑い日が続くと、体の機能も低下し、食欲も衰えがちになります。元気にすごすために、朝・昼・夕の３食をしっかり食べる、夜更かしをせず体をよく休めるなど、健康に気を付けて生活しましょう。

わたしたち人間の体は、約６０％が水分です。そのうち２％が失われると、脱水症状となって

しまいます。夏は汗をかき、体の水分がたくさん失われてしまうため、適切な水分補給が大切です。



「のどがかわいた」と

感じた時には、すでに

体の水分が不足しています。

１日を通して、定期的に

飲むようにしましょう。

冷たすぎたり、一度にたくさんの量を

飲んだりすると、胃腸の負担となり、

食欲低下の原因となります。少量ずつ

こまめに飲むように

しましょう。

適温は、

５～１５℃！

野菜や果物は、水分に

加えて、ビタミンやミネラルを

多くふくみます。夏の火照った

体を冷やしてくれる効果もあり

ます。食べものを上手に

活用しましょう。

スポーツ飲料も、糖分や

塩分を多くふくむので、

飲む量には気をつけましょう。

口あたりの良い清涼飲料水や炭酸飲料は、

糖分を多くふくむため、水分がうまく体に

吸収されません。そして、糖分をたくさん

摂ると体が疲れやすくなり、夏バテを引き

起こします。普段は、水やお茶で水分を

補給しましょう。











募集のお知らせ

**★ Let’s enjoy cooking！夏休みの昼ごはん**

【日　時】　７月３１日（火）　１０時～１３時３０分

【場　所】　富奥防災コミュニティセンター（中林５丁目３－２２）

【参加費】　２００円

【内　容】　自分で作る昼ごはんメニュー

　　　　　　「炊き込みチャーハン」「かわりギョーザ」

　　　　　　「たまごとわかめのスープ」「ヨーグルトデザート」

【対　象】　野々市市内の小学校　４・５・６年生

【講　師】　市内小中学校栄養士　３人

【定　員】　２５名（先着順）

【持ち物】　エプロン、三角巾

【申込み】　野々市市中学校給食センター　☎２４６－３０６６

お家で簡単にできるレシピを

紹介します。ギョーザも、自分で

包むので、楽しいですよ♪





