



令和2年7月1日  
さいたま市立三橋中学校  
給食室発行

気温が上がり、日差しが強くなってきました。気温が上昇するこの時季は、体が暑さに慣れていないため、「熱中症」が多く発生します。健康に自信がある方でも睡眠不足や朝食抜きによって、「熱中症」を起こしやすくなります。暑さが厳しくなると、食欲がおちたり、夏バテしやすくなりますが、食事に気を配り、水分補給をこまめに行いましょう。



## 暑い夏を元気に過ごそう



### ！ 夏バテを防ぐ食事のポイント

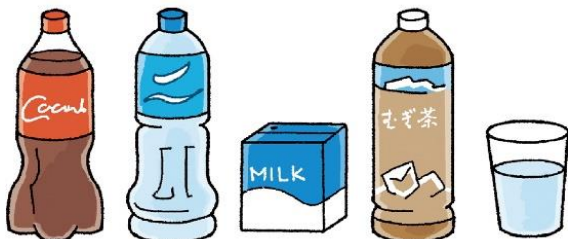
<p><b>夏</b> 野菜を食べよう！</p>	<p><b>バ</b>ランスよく食べよう！</p> <p>量より質が大切です</p>	<p><b>テ</b> つぶん(鉄分)不足に注意！</p> <p>こまつな 小松菜</p>
<p><b>し</b>ょくよく(食欲)を増す工夫を！</p> <p>こまつな 香味野菜や酸味で食欲アップ</p>	<p><b>な</b> っとう(納豆)、うなぎ、豚肉で疲労回復！</p> <p>ビタミンB群を多く含みます</p>	<p><b>い</b> ちよう(胃腸)に優しい食事のとり方を！</p> <p>ジュース</p> <p>アイス</p> <p>とり過ぎ×</p>



水分補給はこまめにしよう！！

### 水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものが良いでしょう。清涼飲料は糖分が多いので水の代わりに飲むと糖分の摂りすぎになります。



### 水分補給のポイント

- 汗をかく前後に飲む  
→夜寝る前・朝起きた後  
→遊び・運動をする前後  
→お風呂の前後
- 一度にたくさん飲まない  
→胃に負担がかかるため、一度に飲む量はコップ1杯を目安にする

