

# スクールランチ

令和3年7月 丹波市教育委員会

梅雨があけると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなると、食欲もなくなりがちですが、バランスのとれた食事、そして十分な睡眠をとり、暑さに負けない体をつくりましょう。

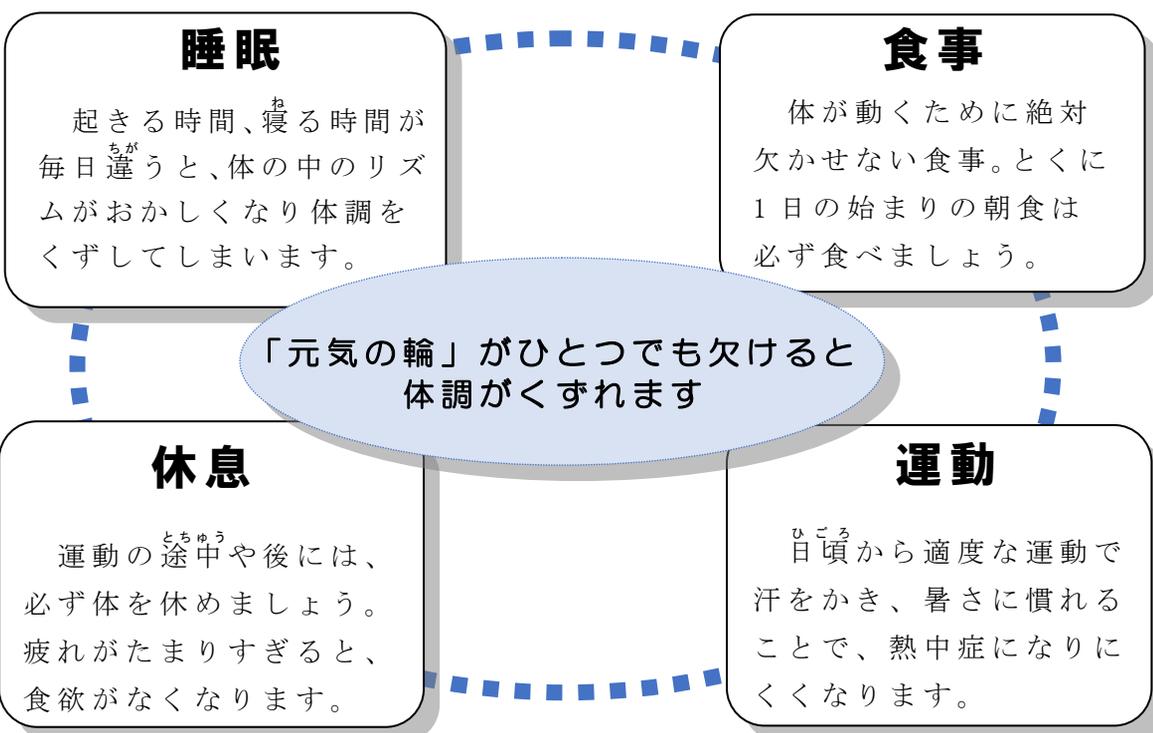
## ～夏バテを防ぐ食事のポイント～

“夏バテ”とは、暑さで「なんとなく体がだるい」「疲れやすい」「集中力がない」「頭が痛い」「不快感」といった症状が現れる、夏に起こりやすい“慢性疲労”のひとつです。汗をたくさんかきすぎると、水分不足などで体の中にあるミネラルバランスがくずれ、これが“夏バテ”の症状を引き起こす原因になるともいわれています。

<b>朝ごはんを しっかり食べよう！</b>  朝食は1日の活動のもとになります。朝ごはんを食べたといっても、ごはんとふりかけだけとか、パンと飲み物だけでは、きちんと食べたとはいえません。なるべく主食・主菜・副菜がそろった朝食をとりましょう。	<b>水か麦茶を、少しずつ こまめに飲もう！</b>  たくさん砂糖が入っているジュースは、飲み過ぎるとよけいにのどがかわいたり、食欲がなくなったりします。普段の水分補給には甘くない飲み物を選びましょう。汗をたくさんかいたときにはスポーツドリンクを上手に利用しましょう。	<b>色の濃い野菜を 食べよう！</b>  不足しがちな野菜をしっかりとりましょう。色の濃い野菜は、体の抵抗力を高める働きがあります。また、油にとけるビタミンを多く含んでいるので、炒め物などにして食べましょう。	<b>卵・肉・魚などの たんぱく質を しっかりとろう！</b>  夏バテを予防するにはたんぱく質が大切です。しかし、夏に食べたくなるそうめんなどのめん類にはたんぱく質があまり含まれていません。めんだけで済ませず、たんぱく質を上手に組み合わせて食事を取りましょう。
---	---	---	---

毎日の食事が「暑さに負けないからだづくり」につながっています！

## ～夏バテをふきとばす、元気の輪！～



**ビタミン B1 で  
暑さを乗り切ろう！**

- うなぎ
- ほうれん草
- レバー
- 豚肉
- 大豆

