

食育たより

8月給食目標：夏の食事について考えよう
9月給食目標：災害時の食事について考えよう

熱中症に負けないための3つの栄養素

① 塩分（ナトリウム）

暑くなったり、運動をすると汗をかきますね。

汗をかくと、水分とともに塩分も失われ、

熱中症のリスクが高まります。

しかし、普段の生活の中で塩分が不足することは

ほとんどなく、むしろ生活習慣病を予防する

ためには「減塩」がすすめられています。

夏の運動時や、たくさん汗をかく時！

※普段の水分補給は麦茶や水で十分です

おすすめの食べ物・飲み物

うめぼし
梅干し

スポーツ
ドリンク



② カリウム

カリウムには、上がりすぎた体温を下げる

働きがあり、体にこもった熱を逃がしてくれます。

旬の夏野菜は、おいしいだけでなく、

カリウムや水分もたっぷり！

私たちの健康を守ってくれます♪

おすすめの食べ物



トマト



すいか



きゅうり



メロン

③ ビタミンB1

ビタミンB1は、体の中でエネルギーを作る

ときに必要な栄養素です。

そうめんなど、さっぱりしたものがおいしく

感じられる夏ですが、ビタミンB1を含む

おかずをしっかり食べることが大切です。

ビタミンB1が不足すると、疲れやすい体になってしまいます。

おすすめの食べ物



ぶたにく
豚肉



だいず
大豆



だいずせいひん
大豆製品

災害に備える！ 私たちを守る食事

● 「ローリングストック」って知ってる？ ●

普段から家で食べているものを防災食として少し多めに

買って置き、食べた分だけ新しく買い足すことです。

こうすると、自然と防災食がいつも家にある状態になります。



防災食の例



★ おうちのひと「防災食」のチェックをしてみよう！ ★

① 家族全員分の防災食は

ある？

3日分は用意しておく目安です。

食べ物だけでなく水も大切で、飲料・調理用だけで1日3L必要と言われています。

② 期限切れの食べ物は

ない？

半年に1回くらい、期限をチェックしましょう。

③ (アレルギーがある人)

おうちにあるのは、

アレルギー対応の防災食？

災害時に具合が悪くなると、対応が遅れることもあります。

おうちで用意するものはもちろん、避難所で食事をもらった場合もしっかり確認しましょう。