
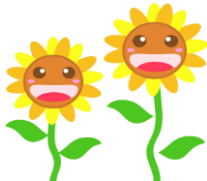





8月の予定献立表

月	火	水	木	金
				19 冷やし中華 肉シュウマイ カットスイカ
22 チンジャオロースー きゅうりとわかめの酢の物 豆腐の味噌汁	23 鯖の味噌煮 ひじきの炒め煮 すまし汁	24 メンチカツ 切り干し大根の胡麻和え ベーコンとキノコのスープ	25 芸術教室中止（延期） 給食実施するか 現在未定	26 焼き肉丼 しば漬け かき卵汁
29 肉団子 3色ナムル ジャガイモの味噌汁	30 肉餃子 春雨サラダ 中華スープ	31 夏野菜カレー ツナサラダ 青梅ゼリー		

☆ 今年の夏も暑い・・・？というより雨



梅雨明けは去年より10日ほど遅かったですが、日照りが少なく今年は大雨の被害もひどいですね・・・
天気のこととはいえ、こんなにも被害をもたらす大雨は御免です。

「残暑もほどほどに厳しい今年の夏です。まだ熱中症には気をつけたいですね。」

～暑い日こそ栄養補給が大切な理由～

暑い日は食欲がなく、冷たい冷麺、サラダなどあっさりしたものしか食べられなくなるという方も多いと思います。しかし、暑い日は自分では気づかないほど多くの汗をかき、体力やエネルギーを消耗しているのです。発汗によって失われた水分や電解質を補うのはもちろんのこと、暑さに打ち勝つ体力をつけるにはしっかりと栄養補給をすることが大切です。

ナトリウムとカリウム

私たちの体は、排泄、汗などすべてを含めると1日に約2,500mlもの水分を失うとされています。また、暑い日はたくさん汗をかくため、さらに多くの水分を失っている可能性があります。

汗をかけばかくほど体の中からは電解質が失われていくのです。



エネルギー源となる糖質

エネルギー不足になると暑さに打ち勝つことができず夏バテしてしまい、熱中症にもなりやすくなります。炭水化物や糖分などエネルギー源となる栄養素を積極的に摂るようにしましょう。

熱中症を予防する食べ物・食材

豚肉・・・糖質をエネルギーに変える働きがあるため、暑さによる疲労感や倦怠感を軽減する効果。

納豆・・・発汗によって失われたカリウムなどの電解質も多く含みます。

ぬか漬け・・・野菜のぬか漬けには多くのビタミンB1が凝縮されています。

モロヘイヤ・・・カリウムが非常に多く含まれているため、発汗によって失われた電解質を補給できます。

ウナギ・・・夏バテ予防によい「スタミナ食材」として重宝されてきました。ビタミンAやビタミンCも含む。

