



# 三沢小 食育だより

令和2年 7月 1日 (水)

## 水分補給を忘れずに



梅雨明けが近づいてきました。日差しが夏を感じるこの頃です。7月は、じめじめした気候が続き、気温や湿度が高くなるので、熱中症などの危険が増えてきます。急に暑くなるので、体調も壊しがちになります。食事をしっかりと摂り、こまめに水分補給もしていきましょう。

### 食事から水分をとろう！



水分は、汁物をはじめ、ご飯のおかずにも含まれているので、食事から摂ることができます。特に汗をかいた時は、味噌汁やスープ類からも塩分を補給しましょう。夏野菜（トマト・きゅうり・なす）スイカなどは、体温を下げる働きもあり、水分補給に最適です。

### とり過ぎに気をつけましょう！

アイス、ジュース、清涼飲料水等は砂糖をとり過ぎたり、食欲を低下させ、夏バテの原因になりやすいので、水分補給には向いてません。お茶や麦茶、牛乳を飲みましょう。



## コロナに負けない三沢小の取組

給食を取りに配膳室に入る前には、支援員さんがアルコールスプレーを手にかけてくれます。

### ビタミンB1で疲労回復



ビタミン B1 は食べたものをエネルギーに変える時に必要な栄養素です。疲れやすい夏は不足がちなので、ビタミン B1 を多く含む豚肉や豆類を積極的に取り入れましょう。



机にシールドを立て、前を向いて「いただきます。」給食時の感染リスクを減らすための対策です。↓

牛乳パックは、上だけ開いて、洗わずにビニール袋に入れます。児童は触らず、ゴミとしての処理は、職員で行います。

