



大東市の食育キャラクターのトマッピーです

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなってくると心配なのは熱中症です。熱中症は体の水分が足りなくなったり、体温が上がりがたりするものが原因で起こる障害のことです。もうすぐ夏休みですが、こまめな水分補給、規則正しい生活、栄養バランスのとれた食事を心がけ、夏休み中も熱中症を予防しましょう。

大切な夏の水分補給

わたしたちの体は、成人で体重の約60%を水分が占めていますが、2%以上を脱水すると、体温を調節する機能や運動機能が低下してしまいます。

夏は知らず知らずのうちに汗をかいているので、のどがかわく前にこまめな水分補給を心がけることが大切です。また食事からも水分は補給されるので、三食をきちんととるようにしましょう。

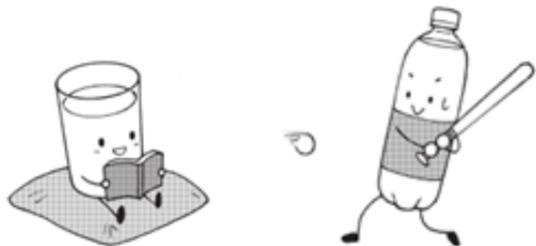


夏休みを元気に過ごすためには…

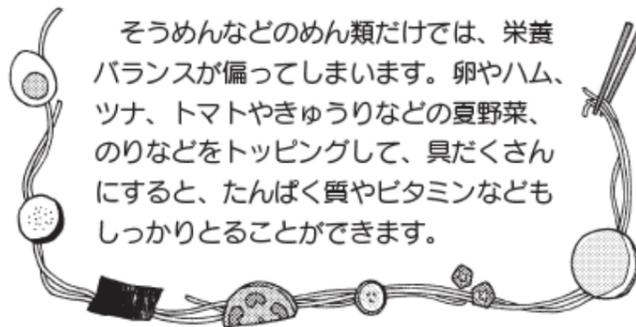
<p>こまめな水分補給</p>  <p>のどがかわく前の水分補給で脱水を防ぎましょう。</p>	<p>栄養バランスのよい食事</p>  <p>1日3回、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。</p>
<p>温かいものも食べる</p>  <p>冷たいものをとり過ぎず、温かいものも食べましょう。</p>	<p>十分な睡眠</p>  <p>睡眠不足だと体調をくずしやすくなるので、十分な睡眠をとりましょう。</p>

水分補給に何を飲む？

ふだんの水分補給には、水や麦茶を飲むようにしましょう。運動などで汗を多くかく時は、塩分も補給できるスポーツドリンクなどを飲むとよいでしょう。ジュースは糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとり過ぎになるので注意しましょう。



夏野菜や肉や卵でめん類を具だくさんに！



そうめんなどのめん類だけでは、栄養バランスが偏ってしまいます。卵やハム、ツナ、トマトやきゅうりなどの夏野菜、のりなどをトッピングして、具だくさんにすると、たんぱく質やビタミンなどもしっかりとることができます。

休みの日も牛乳

夏休み中も食事や間食などと一緒に毎日牛乳を飲むようにしましょう。



『みんなのイチオシレシピ』を募集しています！

『みんなのイチオシレシピ』を募集しています！みなさんの「食べたいメニュー」「あったらうれしいメニュー」を考えて個人またはグループ（お家の人と考えてもOK）でご応募ください♪一次審査通過の特典で、「トマッピーグッズ」を贈呈します。詳しい募集案内と応募用紙は学校に送っていますので、先生に聞いてみてくださいね。たくさんのご応募をお待ちしています！

献立実施時期

令和7年2月以降（3年生の献立から優先的に実施します。）

応募の決まり・応募についての注意

今回は3部門（汁物部門・煮物部門・炒め物部門）で募集します。オリジナルレシピで応募してください。
(注)給食の献立として実施するにあたっては、材料・分量・作り方を一部変更する場合があります。

締め切り

令和6年7月18日（木）

発表

12月号の給食だよりに掲載予定

審査

中学校栄養教諭、教育委員会関係者、給食調理員等で行います。

その他

レシピによっては選考対象外となる場合があります。募集案内に記載がありますので、よく読んで応募してください。



みんなの応募を待ってるよ♪

