



給食だより

富山市立八尾中学校

梅雨が明けると、いよいよ夏本番。急激な暑さへの気候の変化が体に一番こたえる季節です。
衛生・健康・安全に気を付けて、元気に過ごしましょう。

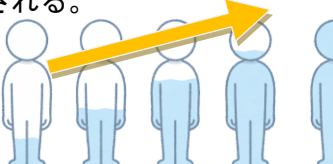
食事からも水分補給をしよう！

熱中症予防には、水分補給が大切です。水分補給というと水やお茶、スポーツドリンク等の水分を意識しがちですが、水分は食事からもたくさん摂ることができます。

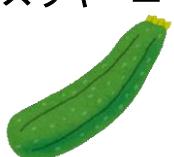
夏が旬の野菜や果物には、栄養はもちろん、「水分」も多く含まれています。

毎日3食の食事をしっかり食べ、水分を補給し、夏を元気に過ごしましょう。

食事から水分補給をすると

食事を摂るだけで無意識のうちに水分補給ができる。 	ゆっくりと体内に水分が吸収される。 	食事から摂った水分は、体に保持されやすい。 
--	---	---

夏野菜や果物の水分の割合

きゅうり  約95%	トマト  約94%	なす  約93%	ピーマン  約93%
ズッキーニ  約95%	とうもろこし  約77%	オクラ  約90%	かぼちゃ  約76%
すいか  約90%	メロン  約88%	もも  約89%	ぶどう  約84%

学校給食でも、7月は、なす、きゅうり、トマト、ピーマン、かぼちゃ、枝豆、とうもろこし、すいか等の夏野菜や果物を使った献立がたくさんです。

旬の野菜や果物は、旬ではない時季に出回るものに比べて、栄養価が高いです。

ぜひ、ご家庭でも毎日の食事に夏が旬のものを取り入れてみてください。