



暑さが厳しくなってくると、「夏バテ」という言葉をよく耳にするようになります。夏バテは、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったり、頭がぼーっとするなど体の調子がおかしくなることです。楽しい夏を元気に過ごすために、次のことに気を付けましょう。

夏の食生活、こんなところに気を付けて！

朝ご飯をしっかり食べよう！

朝ご飯は、1日をスタートさせる大切な食事です。ご飯や汁物、おかずからも暑い夏には欠かせない水分補給ができます。

こまめな水分補給を心がけよう！

夏の水分補給のコツは、「のどが乾く前に少しずつとる」です。普段は、水や麦茶などでとるのがよいでしょう。

夏野菜をたっぷり食べよう！

夏の太陽を浴びて育った夏野菜からは、ビタミンや無機質（ミネラル）がとれます。水分も多く、「食べる水分補給」になります。

**肉や魚など主菜のおかずを
しっかり食べる！**

のどごしのよいめん類や冷たいサラダばかり食べていると、栄養バランスが偏ってしまいます。香味野菜をアクセントに使ったり、カレーやエスニック料理などを上手に取り入れ、主菜のおかずをしっかりと食べましょう。

冷やしすぎに注意！

冷房に当たりすぎることで、体調を崩してしまふことがあります。冷風に直接当たらないようにエアコンの風向きを変えるなどの工夫をしましょう。また、エアコンは25～28℃を目安に設定しましょう。

食中毒に気を付ける！

夏は、細菌による食中毒が多く発生します。食事や調理前は必ず手洗いをし、肉料理などは中までよく火を通してから食べましょう。また、冷蔵庫を過信せず、作った料理はなるべく早く食べ切りましょう。

<6月の給食で使用した食材の主な産地>

- | | | | | |
|-----------|-----------|-----------|----------|--------------|
| ☆米（秋田・山形） | ☆にんじん（千葉） | ☆ねぎ（茨城） | ☆玉ねぎ（千葉） | ☆キャベツ（千葉・愛知） |
| ☆きゅうり（群馬） | ☆えのき（長野） | ☆しょうが（高知） | ☆もやし（栃木） | ☆小松菜（東京） |
| ☆白菜（茨城） | ☆にんにく（青森） | ☆にら（茨城） | ☆ごぼう（青森） | ☆じゃがいも（鹿児島） |
| ☆めだい（八丈島） | ☆すいか（茨城） | ☆甘夏（和歌山） | ☆鶏肉（宮崎） | ☆豚肉（群馬） |