

日増しに暑さが厳しくなってきましたが、体調などくずしてはいませんか？
気温が高いと汗をたくさんかきます。汗をかいた分はしっかり水分を補給しましょう。

こまめな水分補給で脱水を防ごう！！

わたしたちの体は暑さや運動などによって体温が上がると、汗をかいて
体温が上がりすぎないように調整しています。汗をかくことによって失われた
水分を補給しないまましていると脱水状態になってしまいます。
脱水が進むと、体温を調節する働きや運動機能の低下、熱中症になったり
します。脱水を防ぐためにこまめな水分補給をしましょう。



水分補給は水(麦茶)? スポーツ飲料?

汗の中には水分の他に塩分・ミネラルも含まれています。そのため、汗を
かいた時には塩分の補給も必要です。わたしたちは飲み物以外にも食事
からも水分や塩分を摂取しています。普段しっかりとバランスのとれた食事
を食べていれば飲み物から塩分を補給しなくても十分足りています。
普段の時は水や麦茶などを飲みましょう。運動時はたくさんの汗をかく為
塩分が入っているスポーツ飲料を飲みましょう。



糖分の とりすぎに 注意!



間食に甘いものや冷たいものをたくさん食べてしまうとおなか
がいっぱいになり夕食が食べられなくなってしまう。
間食を食べるときは量と時間を決めましょう。
また、不足しがちなカルシウムや食物繊維などが補えるもの
を選ぶと良いでしょう。

学校給食用食材放射能物質測定の結果
埼玉県産の野菜、千葉県産の鰹、群馬県産の鶏
肉について5月21日実施いたしました。
「放射性セシウム134」「放射性セシウム137」
いずれも検出せず。



* 市のホームページにも
公表されます。

夏野菜を食べよう!



野菜は旬の時期に一番栄養価が高く、その時期に
必要な栄養素がたくさん含まれています。
夏野菜は、水分やカリウム、ビタミン類を豊富に含
んでいるものが多く、不足しがちな栄養素を摂取
出来るほか、身体にこもった熱を身体の中からク
ールダウンしてくれます。サラダなど生で食べられ
る野菜は、暑い日に火を使わずに調理出来るのも
嬉しいですね。