

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなりました。  
暑い夏は、夏ばてや熱中症が心配な季節です。夏ばてや熱中症  
予防のためにも、規則正しい食生活を心がけ、水分補給をしっかりと  
して、暑い夏を元気に過ごしましょう。

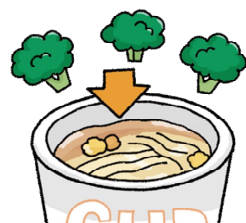


## きそくただ 規則正しい食生活のポイント

<p>ちょうしょく 朝食をとろう</p> <p>ちょうしょく にち げんき みなもと 朝食は1日の元気の源です。 まいにち 毎日食べましょう。</p>	<p>はやね 早寝や早起きをしよう</p> <p>はやね 早寝・早起きをすると、 せいかつ 生活リズムが整いやすくなります。</p>
<p>つめ 冷たいもののとりすぎに き 気をつけよう</p> <p>つめ 冷たいものばかりとると、胃腸が よわ 弱り食欲が低下してしまいます。</p>	<p>えいよう 栄養バランスのよい しょくじ 食事をとろう</p> <p>しゅしょく 主食・主菜・副菜・汁物をそろえて バランス良く食べましょう。</p>

ちよいしで

野菜をとろう!



### カップめん+野菜

ゆでたり、レンジで加熱した  
野菜をカップめんやインスタント  
スープなどの中に加えると、  
食べ応えがアップします!

ねっちゅうしょうよぼう 熱中症予防のための水分補給 すいぶんほきゅう

のどがかわいていると感じる時には、すでに体の中の水分が  
不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、  
汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節  
する力を働きにくくしてしまいます。  
水分は少しずつこまめにとり、熱中症を予防しましょう。

みなお 見直そう! 間食のとり方

た 食べる内容を考えよう

た 食べる量を考えよう

じかん 時間を決めて食べよう

市販品を買う時には、食事で不足しがちな栄養素（カルシウム、鉄など）を含む食品も  
とり入れることができるといいですね。  
【Fe+（鉄強化）】や【Ca+（カルシウム強化）】といった表示を気にかけてみましょう。

### 食と環境問題

#### うなぎが食べられなくなる?

「土用の丑の日」といえば、うなぎを食べる風習がありますが、  
そのうなぎが近い将来食べられなくなるかもしれません。  
うなぎの漁獲量は著しく減少しています。その要因として指摘されているのは、  
うなぎのとりすぎです。養殖ものも多く出回っていますが、その多くは稚魚を捕獲  
して大きく育てたものなので、自然の資源に依存しています。給食で使う食材も  
また、自然の恵みの上に成り立っています。一つの食材の向こうにある、自然や生  
き物のつながりに目を向けることが、未来の環境を守る第一歩になります。

