

給食だより

No.31

令和4年8月

帯広信楽苑

給食部門 発行

夏バテしていませんか?



夏バテとは、「体がだるい」「食欲がない」「疲れやすい」「寝不足」などといった夏の暑さによる体調不良の総称です。

真夏の室内外の温度差を繰り返し感じることによって、自律神経の働きが乱れ、体内のさまざまな機能に影響を及ぼすため、胃腸の疲れや食欲不振、倦怠感など、いわゆる夏バテの症状が出てくるのです。



温度差、体の冷やし過ぎに注意する



室内外の温度差が5度以上になると、自律神経が乱れやすいと言われています。エアコンの温度調節には気を付けましょう。また、冷たい飲み物は胃腸に負担をかけやすく、不調の原因となってしまうので注意しましょう。



生活リズムを整え、質の良い睡眠をとる



規則正しい生活と適度な運動を心がけ、生活のリズムを保つようにしましょう。睡眠を十分にとり、疲れを残さないことも大切です。



起きてすぐに朝日を浴び、朝食を取ることで、体内時計

体内時計を整えることが、質の良い睡眠にもつながります。
また、発汗による水分やミネラルの不足、寝苦しさによる睡眠不足も、夏バテの原因になると考えられます。

栄養バランスのよい食事、こまめな水分補給

暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いやすいため、
食欲が増すような工夫を取り入れながら、十分な
栄養補給を心がけましょう。



水分補給は、のどの渇きを感じる前、「早め」「こまめ」を意識することが大切です。特に、起床後や入浴後、スポーツ時は、注意して水分を補給しましょう。



8月の行事食

セレクトメニュー

8/19(金)エビカツ・野菜コロッケ/豚しゃぶごまソース

8/26(金)鶏照り焼き丼/魚(タラ)の山椒焼き

おやつ提供

8/16(火) 桃ババロア
or シャーベット

