

8月 給食だより

8月4日は **栄養の日**
「たのしく食べる、カラダよろこぶ」

同じ食べ物でも、どのように食べるかで身体への効果が変わります。



「美味しいな」「楽しいな」と感じると、副交感神経が優位になり、身体はリラックスした状態となります。唾液や胃酸などの消化酵素が分泌され、**消化や吸収がされやすくなります。**



疲れていたり、食欲がない時は、交感神経が優位になり、唾液の分泌が減少します。**食べ物がのどを通らなかったり、消化不良を起こしやすくなります。**

また、味蕾(みらい)というセンサーで、味を感じる量が減ってしまい、**美味しく感じなくなります。**



食事を始めてから、20分ほど経つと徐々に満腹感が現れてきます。

楽しみながら、ゆっくり食べることで、食べすぎを防ぎ、消化への負担を軽減できます。

8月提供予定

11日(火) 昼食 ちらし寿司

20日(木) 昼食 お楽しみメニュー

喉が渇く前に水分を摂りましょう

気温が高い日が続き、汗をかく日も多くなっていると思います。「喉が渇いたな」と感じ、水分を補給するときには、すでに脱水が始まっています。



コップ1杯(200mL程度)の水分をこまめに摂りましょう

一度にたくさん飲んでも、吸収されにくく、胃にも負担がかかります。200mL程度をこまめに、意識的に飲むようにしましょう。コップ1杯を飲むのが難しい方は、10分から20分ごとに数口ずつ飲むようにしましょう。

食事や間食で水分を摂りましょう

水分がたくさん飲めない方は、味噌汁やスープ、ゼリーなどから水分を摂るようにしましょう。



