

7月 給食だより

7月に入り、いよいよ夏本番。夏休みも近づいてきましたね。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たいめんのみで済ませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、夏を元気に過ごしましょう。

夏休みの食生活 ～元気に過ごすためのポイント～

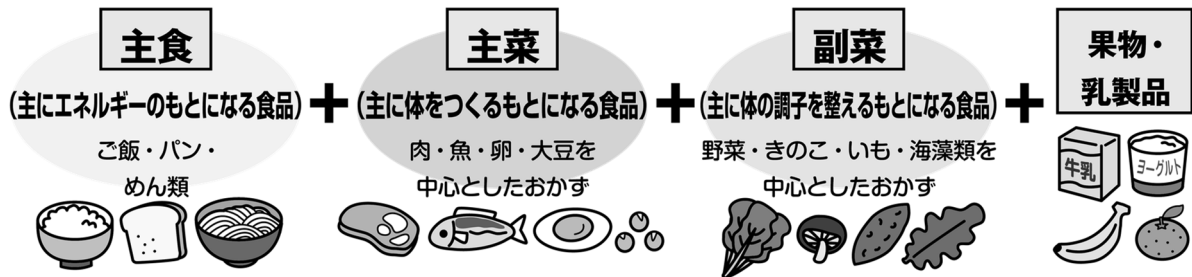
1日3回の食事を規則正しくとろう！

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつ量の目安は1日200kcal程度です。



栄養のバランスを考えよう！

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。



学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べていたりしていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活に気を付けましょう。



体調を整え、こまめな水分補給を

熱中症を予防するには、こまめに水分補給を行うことも大切です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

スポーツドリンクは手作りできます！

水…1ℓ		砂糖…40～80g (4～8%)
食塩…1～2g (0.1～0.2%)		レモン汁… お好みで



市販のスポーツドリンクは、1ℓあたり50～60gくらいの糖分が含まれています。スポーツドリンクをたくさん飲む人は、砂糖を少なめに手作りしてみるといいですね。