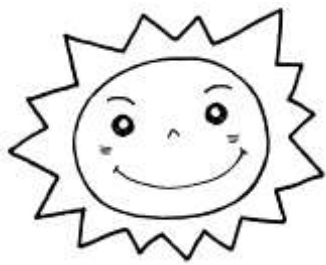


7月 きゅうしょくだより

健康で夏バテ知らず！

梅雨が明けるといよいよ夏本番！暑さが増すこの時期、食欲も落ち気味です。夏バテしないように、栄養バランス・旬・適量を心がけた食生活を送りましょう。

給食でも、子どもたちの健康づくり・成長期に必要な栄養バランスに考慮しながら献立を考えています。特に野菜不足の食事が続くと病気やストレスへの抵抗力が弱くなります。これからはおいしい夏野菜がたくさんとれる時期になります。おうちでも、野菜や海草類などをしっかりとれる食事内容にしていきたいです。

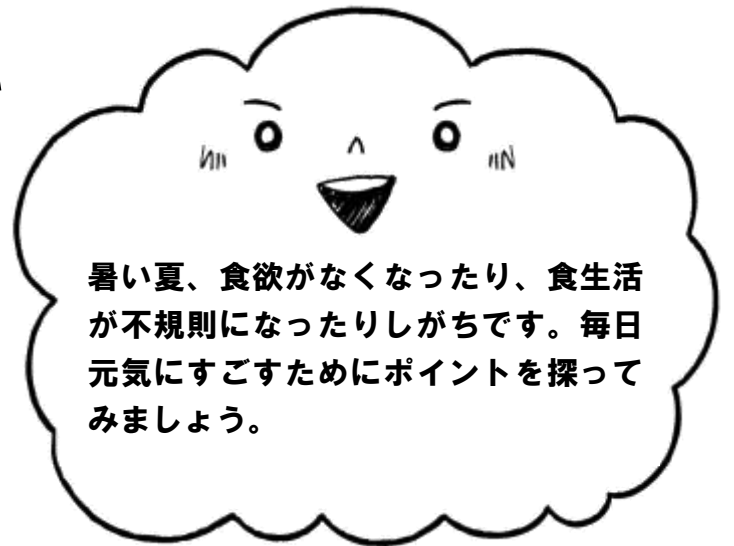
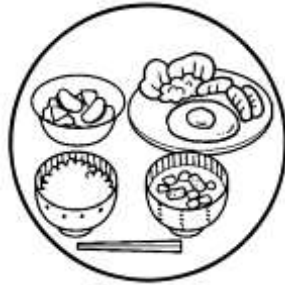


夏の食生活を見直して 元気にすごしましょう！

元気ポイント1 まずは早起き&朝ごはん



&



暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。毎日元気にすごすためにポイントを探ってみましょう。

元気にすごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムを整えるためにも、毎日続けることが重要。まずはこの2つをしっかりと守るようにしましょう。

元気ポイント2 上手に水分補給をしよう！

普段、どんなもので水分補給していますか？テレビのCMでもやっているし、塩分も必要だからと、スポーツ飲料を普段の水分補給に飲んでいるということはありませんか？

スポーツ飲料は、運動時やたくさん汗をかいた時の飲み物として適したものなので、そうでない時は水や麦茶などで十分です。糖分のとりすぎにもつながるので注意しましょう。

その他に炭酸飲料の場合は、水やスポーツ飲料に比べて充足感が強いため、十分に水分補給ができないので注意が必要です。

のどが渴いたと感じる時点で、すでに細胞は水分不足です。こまめに水分補給をし、熱中症等にならないように気を付けましょう。



元気ポイント3 間食は時間と量を決めて！

間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏バテの原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯磨きをして、だらだら食べ続けないようにしましょう。