

7月給食だより

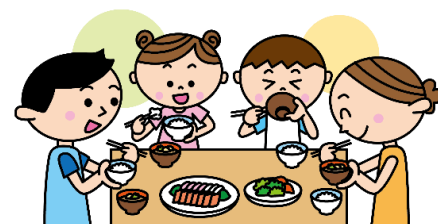
令和4年7月号
桜川市学校給食センター



梅雨が終わり、いよいよ本格的な夏の到来です。気温が高く、厳しい暑が続く時期になります。熱中症や夏バテを防ぐためには、食生活が重要です。冷たい飲み物のとり過ぎに気を付けて、栄養バランスの良い食事、こまめな水分補給を心がけ、元気に夏休みを迎えましょう。

夏休みの食生活

～元気に過ごすためのポイント～



もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜更かしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べたりしていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。

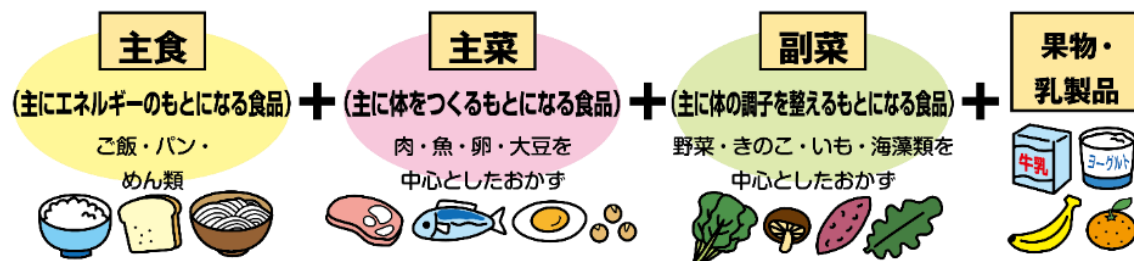
夏休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気を付けたいポイントを意識しましょう。

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・夕食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。特に朝食は、1日の始まりとなる大切なエネルギー源です。欠かすことのないようにしましょう。

栄養のバランスを考えよう！

主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養バランスが整いやすくなります。



カルシウムをとろう！

給食がない日は、カルシウムは不足しがちになります。カルシウムは丈夫な骨や歯をつくる、成長期に欠かせない栄養です。牛乳・乳製品はじめ、カルシウムを多く含む食品を食事にとり入れましょう。



夏本番！水分補給はこまめにしよう

のどがかわいているときは、すでに水分が不足しているといわれています。私たちは、体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節しています。水分が不足すると、体温を調節する機能の低下や、熱中症などを引き起こします。水分は少しずつ、こまめにとりましょう。

水分補給はなにを飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗をかくときは、スポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料水は糖分が多いため、飲み過ぎに注意したい飲み物です。



暑さに負けない体づくり

夏の暑さから、食欲が落ちることはありませんか？暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。卵や肉、魚、野菜などをしっかり食べて、たんぱく質やビタミンを補いましょう。



おやつの食べ方に気を付けよう



おやつは朝・昼・夕食の3食ではとりきれない栄養や水分を補う役割があります。つまり、3食で十分に栄養をとれていれば、おやつは食べなくてもよいのです。しかし、楽しみな時間でもあります。きちんと決まりを守り、おやつを食べましょう。



好きなものを好きなだけ食べてしまうと、糖分や脂質、食塩のとり過ぎから、糖尿病や肥満などの生活習慣病の原因に繋がります。健康な体づくりのためにも、正しいとり方を意識することが大切です。