

給食だより

7月



「早寝・早起き・朝ご飯」で生活リズムを整えよう

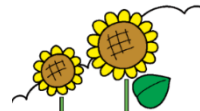


梅雨が明けると、暑い夏の到来です。夏休みが始まると、食生活が乱れがちになるので注意しましょう。特に夜更かしをして朝起きるのが遅くなると、朝食抜きの生活に陥りやすくなります。夏を楽しく過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また、熱中症になりやすい季節なので、こまめな水分補給を心がけましょう。

生活リズムをととのえるために

- | | |
|---|--|
| ☐ 毎日、朝ごはんを食べる。 | ☐ 夜は、あまり明るい光を浴びないようにする。 |
| ☐ 早起きをして、朝の光を浴びる。 | ☐ 寝る前までテレビを見ていたり、パソコンや携帯電話、スマホなどを使用したりしないようにする。 |
| ☐ 毎日、ほぼ決まった時間に起きる。 | |
| ☐ 1日3食を、決まった時間に食べる。 | |
| ☐ 日中は、できるだけたくさんの光を浴びる。 | ☐ 寝る時は、部屋を真っ暗にして眠る。 |

夏ばてを防ぐ！ 食事のポイント



1 偏った食事をしない

あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。

2 ビタミンB群、Cを多く

夏ばて予防に効果的なビタミンB群（豚肉、レバーなど）やC（野菜、果物など）が多い食べ物をとりましょう。

3 冷たいものを食べ過ぎない

胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。

6月16日「ふれあい給食会」報告

保護者と湖北地区社会福祉協議会の方と合わせて21名の参加でした。学校給食について、中学生に必要な栄養の説明の後、生徒たちの日ごろの活動の様子を参観し、給食当番も体験して給食試食となりました。使用する食材の多さや調理の手間を実感する感想を多くいただきました。



夏はこまめに 水分補給！

私たちは寝ている間にたくさんの汗をかいています。体の水分が少なくなると、血液がドロドロになり、循環が悪くなったり、時には血管が詰まったりして、思わぬ病気の原因になることがあります。朝の脱水状態の体を正常な状態にもどすために1杯の水を飲むと良いと言われています。暑い夏は、さらに水分が奪われるので、こまめに水分を取って健康な状態を保ちましょう。

～水分の上手な摂りかた～

食事から

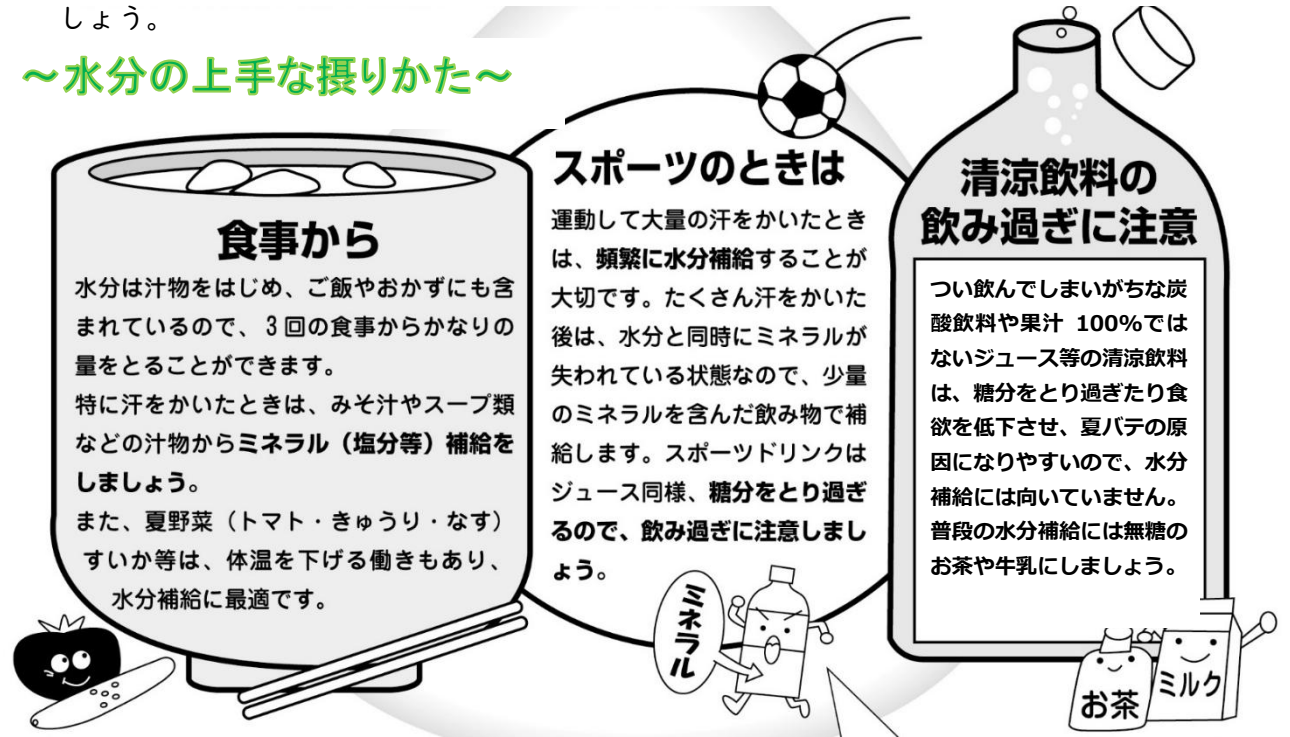
水分は汁物をはじめ、ご飯やおかずにも含まれているので、3回の食事からかなりの量をとることができます。特に汗をかいたときは、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラル（塩分等）補給をしましょう。また、夏野菜（トマト・きゅうり・なす）すいか等は、体温を下げる働きもあり、水分補給に最適です。

スポーツのときは

運動して大量の汗をかいたときは、頻繁に水分補給することが大切です。たくさん汗をかいた後は、水分と同時にミネラルが失われている状態なので、少量のミネラルを含んだ飲み物で補給します。スポーツドリンクはジュース同様、糖分をとり過ぎるので、飲み過ぎに注意しましょう。

清涼飲料の飲み過ぎに注意

つい飲んでしまいがちな炭酸飲料や果汁100%ではないジュース等の清涼飲料は、糖分をとり過ぎたり食欲を低下させ、夏バテの原因になりやすいので、水分補給には向いていません。普段の水分補給には無糖のお茶や牛乳にしましょう。



7月の我孫子産野菜：夏休み自炊計画！～地元の旬を自分で選ぼう～

我孫子産 おいしい野菜を探してみよう！



夏休みを元気に過ごす「自立」のコツ

