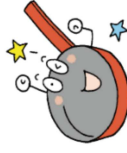




梅雨が終わり、いよいよ夏本番が近づいてきました。暑い日が続くこの時期は、疲れやすい、やる気が出ない、だるいなどの不調につながり、熱中症や夏バテの原因にもなります。暑さに負けず、毎日元気に過ごすためにも、食事をしっかりととり、水分補給も欠かさずに行いましょう。

7月の給食目標は...



「食べ物のたらきを知ろう」です

「食べること」は、私たちの健康を保ったり、成長したり、活動したりする上で欠かせません。

食品は、含まれている栄養素によって、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンの5つに分類することができます。これを「五大栄養素」と言います。

また、体内でのたらきによって赤・黄・緑の3グループに分けることができます。これを「三色食品群」と言います。赤色の食品には、「エネルギーのもとになる」、「体をつくるもとになる」、「体の調子をとのえるもとになる」はたらきがあります。

五大栄養素と三色食品群を意識して、いろいろな食品を組み合わせるようになりましょう。



暑さに負けない！食生活のポイント

● 早寝・早起き・朝ごはん

毎日元気に過ごすためには、「早寝・早起き・朝ごはん」を夏休み中も継続することが大切です。

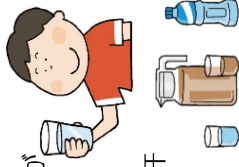


夜ふかしや朝寝坊、欠食をして生活リズムが乱れると、体が疲れやすくなったり、免疫力が低下したりします。

「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して、楽しい夏休みを過ごしてくださいね。

● こまめな水分補給

のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分補給をすることが大切です。



普段は水や麦茶で水分補給をしましょう。スポーツドリンクは、日常的に飲むのではなく、外遊びやスポーツなどで大量に汗をかいたときに利用するようにしましょう。

スポーツドリンクや甘いジュースの飲みすぎには要注意です。

● 冷たいものはほどほどに...！



暑い夏は、冷たいアイスクリームやジュースがいつもよりさらにおいしく感じますね。ですが、冷たいものの食べすぎは、胃腸の働きを弱らせることとなり、食事量の減少や栄養の偏りにつながります。

冷たいアイスクリームやジュースは、ルールを決めて楽しみましょう。

夏休み中もお家で牛乳を飲もう！

カルシウムは、成長期に必要な栄養素のひとつです。

しかし、夏休みに入ると給食がなくなり、牛乳を飲む機会が減るため、カルシウムが不足しやすくなります。

そのため夏休み中も、毎日コップ1～2杯の牛乳を飲むようにしましょう。朝ごはんやおやつの時間、外遊びの後など、飲むタイミングを決めるのも良いですね。アレルギーなどで牛乳を飲めない人は、大豆製品や小魚、小松菜などを積極的に食べましょう。

