

7月 給食だより



今月の給食目標
**「暑さに負けない
食事をしよう」**

気温が高い日が増えてきました。暑い夏に体調をくずさず元気に過ごすためには、毎日の食事が大切です。こまめに水分補給をして、栄養バランスよく食べるようにしましょう。



暑さに負けない体づくり！



1日3食をしっかりとる

朝・昼・夕、バランスのよい食事をきちんと食べます。朝ごはん抜きなどにならないように気をつけます。



こまめな水分補給

脱水症状を防ぐためにも、のどがかわく前に、こまめに水分補給をするようにします。
起きた時、入浴の前後、寝る前にも



冷たいものをとり過ぎない

冷たいものとり過ぎは胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて体調不良になってしまいます。



食べ過ぎにご注意！

十分に睡眠をとる

疲れている時や睡眠不足の時は体調をくずしやすくなるので、しっかり睡眠をとります。



体調管理のポイント

こんな人は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要です。



朝ごはん抜き No!	睡眠不足 	風邪など 体調が悪い 	肥満・太り気味
--------------------------	-----------------	---------------------------	--------------------

飲み物での上手な水分補給法

ふだんは水・麦茶！



のどがかわく前にこまめに水分補給をしましょう。ふだんは水やカフェインのない麦茶がおすすめです。

衛生管理もしっかり！



夏は細菌が繁殖しやすくなります。水筒やペットボトルの衛生管理をしっかりして、早めに飲みきりましょう。

スポーツドリンクも

上手に
使って！



運動などでたくさん汗をかく時は、塩分を含んだスポーツドリンクを飲みましょう。※スポーツドリンク対応の水筒を使用し、使用後はすぐに洗いましょう。