

7月給食だより

相馬市立桜丘小学校
令和5年6月30日

1学期も残りわずかとなりました。夏休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかったりと生活が不規則になりがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして生活リズムがくずれないように気をつけましょう。

夏休みを元気に過ごす食生活のポイント

**1日3食を
きちんと食べよう**



夏休み中も、1日3食決まった時間に食事をとることが基本です。特に朝ごはんはしっかり食べるようにしましょう。

**冷たいものの
とりすぎに注意しよう**



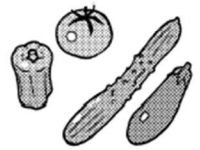
夏はどうしても冷たい飲み物や食べ物をとる機会が多くなります。胃に負担をかけないために、冷たいものをとりすぎないように注意しましょう。

**おやつ
とりすぎに注意しよう**



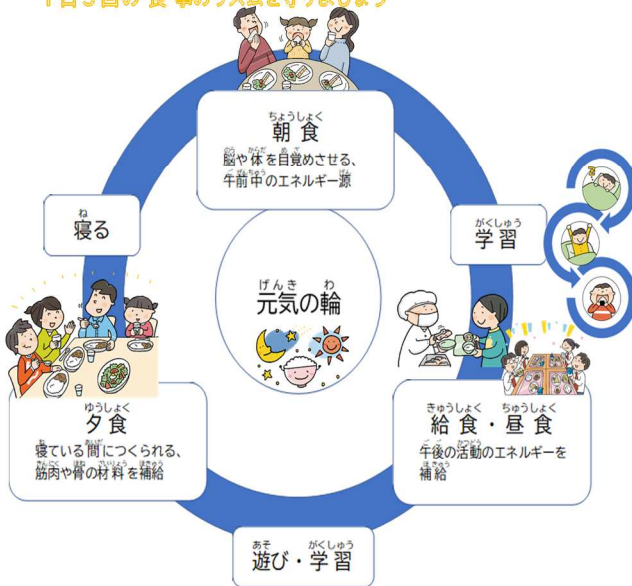
夏休み中は、おやつを食べる量が多くなります。食べすぎと、ごはんがしっかり食べられなくなります。1回の量を決めて食べましょう。

**野菜を毎食
きちんととろう**



ビタミンやミネラルが豊富な夏野菜は水分も多く、食べる水分にもなります。毎回の食事でするように心がけましょう。

いちがいしよく
1日3回の食事のリズムを守りましょう



私たちの体には、1日を周期とする「体内時計」があり、このリズムによって健康が保たれています。元気に過ごすためには、早寝、早起きの習慣を身につけ、3回の食事をしっかりとることが大切です。特に夏休み中は、規則的な生活を心がけることが大切です。「早寝・早起き・朝ごはん・時間を決めたテレビ・ゲーム・スマートフォン」を合言葉に、日々の生活リズムを整えましょう。

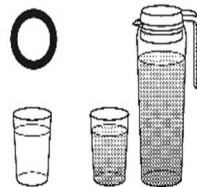
こまめに水分を補給しよう

わたしたちの体の約60%は水分です。体の中の水分は消化・吸収された栄養素を運んだり、不要なものを体の外に排出したり、体温を調節したりする重要な働きをしています。水分が不足すると脱水を起こし、そのままですむと、熱中症などを引き起こします。

「のどがかわいた」と感じた時は、すでに脱水の黄色い信号です。脱水症状や熱中症などを予防するために、こまめに水分を補給するようにしましょう。



水分補給に適した飲み物



ふだんのは、水や麦茶などの塩分や糖分が含まれていない飲み物で十分です。スポーツをする時など、大量に汗をかく場合は、汗と一緒に失った塩分と一緒に補給することができるスポーツドリンクなどを選びましょう。

カフェイン入りのものに注意

カフェインは強い利尿作用があるため、水分が体の外へ排出されやすくなります。そのため、大量に汗をかく時はコーラやコーヒー、紅茶、緑茶などは避けましょう。

