



こんげつ もくひょう
今月の目標

給食だより
7月

あつ ま しょくせいかつ おく
暑さに負けない食生活を送ろう

暑い日が続いていますが、みなさん体調管理はきちんとできていますか？
気温が高く、日差しも強くなるこれからの時期は、暑さにより体の消化機能が低下し、食欲が落ちてしまうことがあります。早寝・早起きをして生活リズムを整え、朝食をしっかりと食べて、夏の暑さに負けない元気な体を作りましょう。

あつ ま た
暑さに負けずしっかり食べよう！！



① まずは早寝・早起き、朝ごはん！！

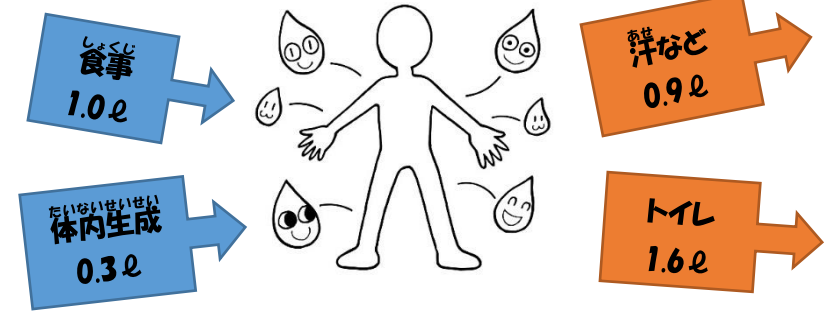


暑さに負けず、一日を元気に過ごすためには、朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。睡眠不足のまま、朝ごはんを食べずに学校へ来てしまうと、集中力も続かず、勉強や運動がしっかりできません。

早寝・早起きをして、朝ごはんもしっかり食べて規則正しい生活を心がけましょう。

② こまめに水分をとろう！！

1日にどれくらいの水分が必要なの？



つくられるのは 1.3ℓ

出ていくのは 2.5ℓ

人間は、生活するだけで1日2.5ℓの水分が体から出ていきます。食事や体内で作られる水は1.3ℓなので、意識して水を飲まなければ1.2ℓ足りないことになります。暑い日や運動をするとより多く汗をかくため、さらに多くの水分が必要になります。

なにを飲めばいいのかな？

飲み物は水やお茶などを飲みましょう。いつもの水分補給のほかにコップ2杯くらい多めの水分をこまめ取るように意識しましょう。運動して汗をかいたときには、のどがかわく前に水分を取る場所に心がけましょう。スポーツドリンクは汗で失ったミネラルを補給するためには適していますが、糖分も含まれているため飲みすぎには注意してください。

きゅうり、ナス、トマトやすいかなどの夏野菜・果物は水分を多く含み、体温を冷やしてくれる働きがあります。献立の中でも水分補給できるように工夫してみましょう。

