

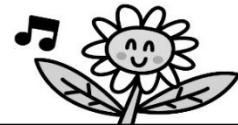
7月給食だより



早寝 早起 朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク

気温が急に上昇するこの時期は、体が暑さに慣れていないため「熱中症」になりやすいです。子供やお年寄り、体調の悪い人は特に注意が必要ですが、健康に自信のある人でも、睡眠不足や朝食を抜いてしまうことによって「熱中症」を起こしやすくなります。暑さで食欲がわきにくい人もいますが、朝食は必ずとるようにしてください。また、水分補給をしっかりと行い、夏バテにも注意しましょう。夏バテを防ぐためには、バランスの良い食事での栄養をしっかりととり、十分に休養をとることが大切です。

夏バテを防ぐ食事のポイント



<p>夏 野菜を食べよう！</p>	<p>バ ランスよく食べよう！</p> <p>量より質が大切です</p>	<p>テ つぶん（鉄分） 不足に注意！</p> <p>海藻 アサリ レバー 小松菜</p>
<p>し ゃくよく（食欲）を 増す工夫を！</p> <p>香味野菜や酸味で食欲アップ</p>	<p>な っとう（納豆）、うなぎ、 豚肉で疲労回復！</p> <p>ビタミンB群を多く含みます</p>	<p>い ちよう（胃腸）に 優しい食事のとり方を！</p> <p>ジュース アイス とり過ぎ×</p>

★水分補給は喉が渇く前に！

人間の体は約60%が水分です。この水分が必要以上に減ると、脱水や熱中症になってしまいます。喉が渇いた時にはすでに脱水が始まっているので、喉が渇く前に水分補給をしましょう。しかし、ジュースやスポーツドリンクは飲みすぎると、糖分のとりすぎやむし歯の原因になってしまうので、ふだんの水分補給は水や麦茶にしましょう。また、スポーツなどでたくさんの汗をかく時には、スポーツドリンクなどで塩分も補給します。



★おやつを取り方に注意しよう

食事を規則正しくとることは、1日の生活リズムを整えるために、とても大切です。朝・昼・夕の3回の食事を基本に、おやつは量と食べる時間を決めて、食べすぎに気を付けましょう。また、塾や習い事で夕食の時間が遅くなる時や、スポーツをしていて栄養不足が心配な人は、おやつを食事の一つとして上手に利用しましょう。

<p>塾や習い事で夕食の時間が遅くなる時</p> <p>お菓子よりも、軽い食事として、おにぎりやサンドイッチ、野菜スープなどがおすすめです。</p>	<p>スポーツをしている人</p> <p>牛乳やヨーグルトなどの乳製品、果物を取り、不足しがちな栄養を補うようにしましょう。</p>
---	---

* 7月5日(月)は給食費の引き落とし日です *

必ず期日（口座振替の前日）までにゆうちょ銀行指定口座への入金をお願いします。
なお、夏季休業中は、8月5日(木)に給食費の引き落としがあります。忘れずに入金をお願いします。