



夏休みの食生活

～元気に過ごすためのポイント～

もうすぐ夏休みが始まります。学校が休みで、だらだらと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったりしていると夏バテをおこし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるように食生活に気をつけましょう。



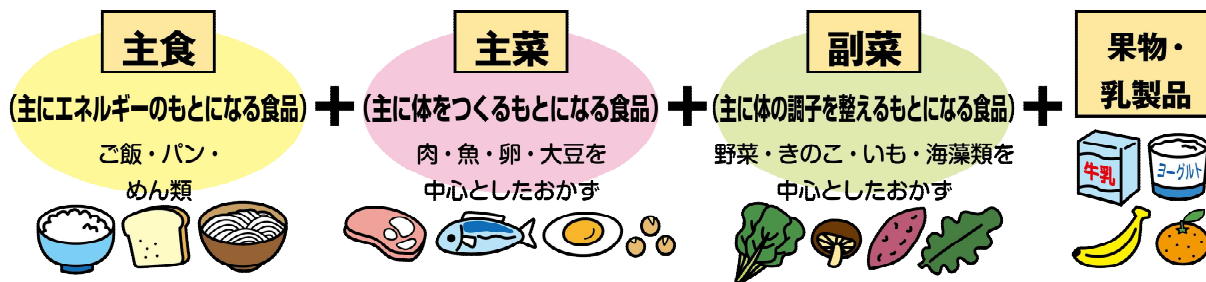
1日3回の食事を規則正しくとろう！

学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりと生活リズムを整えましょう。おやつは時間と量を決めて食べましょう。



栄養のバランスを考えよう！

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。



暑さ本番です！

体調を整え、こまめな水分補給を

熱中症を予防するには、こまめに水分補給を行うことも大切です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、食欲がなくなり、夏バテの原因になることもあります。ふだんの水分補給には、水や麦茶などの甘くない飲み物を選びましょう。激しい運動などをして汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。スポーツドリンクは、ジュースや炭酸飲料と同じで糖分が多いので、飲みすぎないように気をつけましょう。



熱中症予防

4つのポイント



| | | | |
|-------------------|--------------------|--------------------|-------------------|
| 暑さを避ける | 日差しを避ける | 水分・塩分補給 | 体調を整える |
|-------------------|--------------------|--------------------|-------------------|



☆学校からのうれしい声

毎月、給食センター職員と学校の給食担当の先生で献立連絡会という会議を開いています。給食センターと学校をつなぐ大切な会議です。各学校の感想の中からうれしい声を紹介します（5月分）。

「たけのこごはん、たけのこがコリコリして具がたっぷりあって良かったです。」「丸パンはメンチをはさんでもいいし、スープにつけてもいい！」「カラオレンジがみずみずしくておいしかった。」