

# 7月給食だより



暑さ本番です!

体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが肝心です。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。また、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手作りできます!**

みず 水...1ℓ	砂糖...40~80g (4~8%)
食塩...1~2g (0.1~0.2%)	レモン汁... このお好みで

## 熱中症予防 4つのポイント

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

参考：文部科学省 中学生用食育教材「食」の探究と社会への広がり

# 夏休みの食生活

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べたりしていると、夏バテを起こし、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、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。

## 1日3回の食事を規則正しくとろう!

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつの量の目安は1日200kcal程度です。

## 栄養のバランスを考えよう!

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。

<b>主食</b> (主にエネルギーのもとになる食品) ご飯・パン・めん類	<b>主菜</b> (主に体をつくるもとになる食品) 肉・魚・卵・大豆を中心としたおかず	<b>副菜</b> (主に体の調子を整えるもとになる食品) 野菜・きのこ・いも・海藻類を中心としたおかず	<b>果物・乳製品</b> 牛乳・ヨーグルト
---	--	--	---------------------------

## カルシウムをとろう!

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

**カルシウムを多く含む食品**

牛乳・乳製品	大豆・大豆製品	切り干し大根
小松菜などの青菜	小魚	ごま
		干しエビ