

給食だより

令和3年7月1日
石巻市東学校給食センター

(ご家庭での食生活の話題づくりにご利用下さい。低学年のお子さんには読んであげて下さい。)

一学期も終わりに近づき、いよいよみなさんの楽しみにしている夏休みです！暑い夏に向けて、元気いっぱいにご過ごすことができるよう「夜ふかしをしない」「適度な運動をする」「朝ごはんはきちんと食べる」などの目標を立て、夏休みも規則正しい生活を心がけましょう。

夏バテって何だろう？

“夏バテ”とは、暑さで「なんとなく体がだるい」「疲れやすい」「集中力がない」「食欲がわからない」「おなかの調子が悪くなる」といった症状が現れる、夏に起こりやすい“慢性(まんせい)疲労(ひろう)”のひとつです。汗をたくさんかきすぎると、水分不足などで体の中にあるミネラルのバランスが崩れ、これが“夏バテ”の症状を引き起こす原因になります。

夏の食生活を見直して元気にすごしましょう！

夏休み中の食生活のポイント

ポイント1

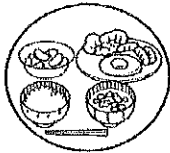
まずは早起き&朝ごはん



元気に一日をスタート！



&



元気にすごすためには、早起きして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをととのえるためにも毎日続けることが重要です。まずは、この2つを守るようにしましょう。

朝寝坊・朝ごはんぬきでは・・・



一日のスタートが遅いと、生活リズムが崩れるので気をつけましょう。

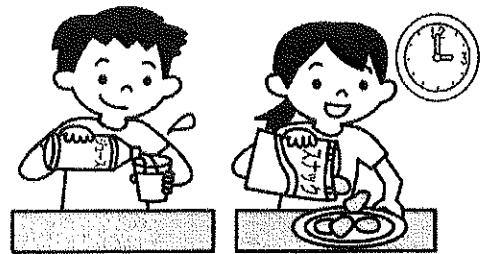
食事は、主食・主菜・副菜をそろえた食事をしましょう

<p>しゅ しゅく</p> <p>主食</p> <p>おもにエネルギーのもとになる食べ物</p> <p>ごはん パン めん類</p>	+	<p>しゅ さい</p> <p>主菜</p> <p>おもに体をつくるものになる食べ物</p> <p>肉、魚、卵、大豆製品などが中心となるおかず</p>	+	<p>ふく さい</p> <p>副菜</p> <p>おもに体の調子をととのえる食べ物</p> <p>野菜、きのこ、海苔類などが中心となるおかず</p>	+	<p>くだもの 果物</p> <p>トマトやナス、ピーマン、枝豆などの夏野菜を！</p> <p>牛乳</p>
---	---	--	---	--	---	--

ポイント2

おやつは時間と量を決めよう！

暑いからといって、冷たくて甘いアイスクリームやジュースをとり過ぎたり、夜ふかししながらスナック菓子をだらだらと食べてしまったりすることはありませんか？おやつを食べ続けていると、3度の食事が食べられなくなったり、夏バテの原因になったりします。おやつは、時間と量を決め、食べ終わったら歯磨きをして、だらだら食べ続けないようにしましょう。



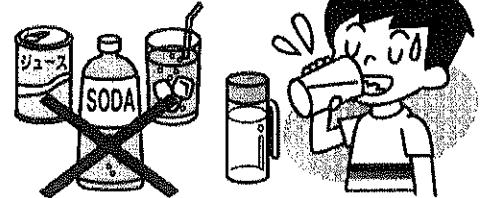
おやつは小さいサイズのものを選ぶか、コップやお皿に取り分けるようにする。

ポイント3

こまめな水分補給を！



のどが渇いたり汗をかいたりしたときは、熱中症にならないために、すぐ水分補給をしましょう。特に暑いときやスポーツをしているときには、こまめに少しずつ飲むようにします。砂糖がたくさん入っている清涼飲料水は、余計にのどがかわいたり、食欲がなくなったりするので、水やお茶、牛乳を飲むようにしましょう。



清涼飲料水ではなく、水やお茶、牛乳をこまめに少しずつ！