

7月給食だより

南相馬市立小高小学校
令和7年6月24日

1学期も残りわずかとなりました。夏休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかったりと生活が不規則になりがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして生活リズムがくずれないように気をつけましょう。

夏休みを元気に過ごす食生活のポイント

1日3食を きちんと食べよう



夏休み中も、1日3食決まった時間に食事をとることが基本です。特に朝ごはんはしっかり食べるようにしましょう。

冷たいものの とりすぎに注意しよう



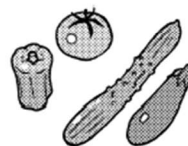
夏はどうしても冷たい飲み物や食べ物をとる機会が多くなります。胃に負担をかけないためにも、冷たいものをとりすぎないように注意しましょう。

おやつ とりすぎに注意しよう



夏休み中は、おやつを食べる量が多くなりがちです。食べすぎと、ごはんがしっかり食べられなくなります。1回の量を決めて食べましょう。

野菜を毎食 きちんととろう



ビタミンやミネラルが豊富な夏野菜は水分も多く、食べる水分にもなります。毎回の食事でするように心がけましょう。

1日3回の食事のリズムを守りましょう



私たちの体には、1日を周期とする「体内時計」があり、このリズムによって健康が保たれています。元気に過ごすためには、早寝、早起きの習慣を身につけ、3回の食事をしっかりとることが大切です。特に夏休み中は、規則的な生活を心がけることが大切です。「早寝・早起き・朝ごはん・時間を決めたテレビ・ゲーム・スマートフォン」を合言葉に、日々の生活リズムを整えましょう。

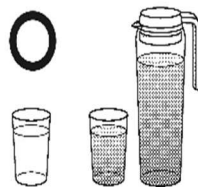
こまめに水分を補給しよう

わたしたちの体の約60%は水分です。体の中の水分は消化・吸収された栄養素を運んだり、不要なものを体の外に排出したり、体温を調節したりする重要な働きをしています。水分が不足すると脱水を起こし、そのまますむと、熱中症などを引き起こします。

「のどがかわいた」と感じた時は、すでに脱水の黄色い信号です。脱水症状や熱中症などを予防するために、こまめに水分を補給するようにしましょう。



水分補給に適した飲み物



ふだんのは、水や麦茶などの塩分や糖分が含まれていない飲み物で十分です。スポーツをする時など、大量に汗をかく場合は、汗と一緒に失った塩分と一緒に補給することができるスポーツドリンクなどを選びましょう。

カフェイン入りのものに注意

カフェインは強い利尿作用があるため、水分が体の外へ排出されやすくなります。そのため、大量に汗をかく時はコーラやコーヒー、紅茶、緑茶などは避けましょう。



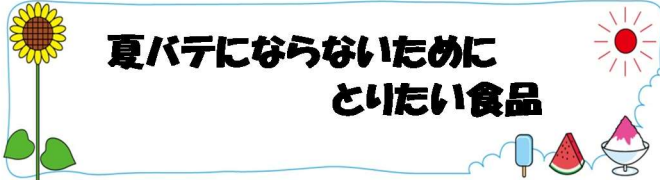
生活習慣をととのえて夏バテを防ごう！

暑い日が続くと、食欲がない、だるい、よくねむれないなどの「夏バテ」がおこりやすくなります。

夏バテを防ぐためには、栄養バランスのよい食事を毎日3食しっかりと食べる、こまめに水分補給をする、早寝早起きをすることが大切です。夜更かしや朝寝坊をしたり、朝ごはんを抜いたりしないで、休みの日も学校のある日と同じように、規則正しい生活を心がけて、夏を元気に過ごしましょう。



夏バテにならないために とりたい食品



鉄やカルシウムなどのミネラルを多く含む食品をきちんととりましょう。汗とともに体に必要なミネラルも排泄されてしまうので、不足すると体内のミネラルバランスが崩れて疲労感を感じる原因となります。



梅干しや酢、かんきつ類などでクエン酸をとりましょう。クエン酸は疲労回復にも欠かせない成分です。



豚肉などビタミンB₁が豊富な食品もおすすめです。にんにくやにらなどのアリシンという成分を含む食品と一緒にとると、より効果的です。



夏休みに向けて知っておきましょう 体によいおやつを食べ方

おやつは、お菓子を食べる時間ではなく、「補食」という食事の1つです。おやつの目安は200kcal程度と言われていいます。しかし、三食の食事で栄養を十分に摂取出来ている場合は、おやつは必ず必要な物ではありません。

「補食」とは、「足りない栄養やエネルギーを補う食事」という意味です。好きな物を好きなだけでなく、「種類」「時間」「量」を考え、食べ過ぎには十分注意しましょう

おやつ 3つのポイント

時間



決まった時間に食べることが大切です。食事の2時間前がベストです。



種類

カルシウム
鉄分

水分

食物
繊維

赤・緑・黄色の食品を組み合わせ、栄養バランスを考えましょう。



量



砂糖や油、塩の取り過ぎにならないように工夫をしましょう。

お皿に

小袋で

