

令和2年度

# 食育だより 7月号

若桜町立学校給食センター

だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなってきました。この時期は熱中症や夏バテが心配です。暑さに負けず、学習、運動、そしてプールでの水泳もしっかりできるような体調を整えましょう。

## 夏を元気に過ごそう!!

～夏バテしない生活のポイント～



### ①水分補給はこまめに充分にしましょう。

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。私たちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして体温調節をします。水分不足になると体温調節しにくくなります。水分は少しずつ、こまめにとりましょう。

- お茶を飲む      ○毎回の食事に汁物をとる      ○おやつにも水分をとる
- ※一度にたくさん飲むと胃腸の負担になります。少しずつ何回も飲むのがコツです。

### ②1日3食、いろいろなものをバランスよく食べましょう。

暑いからってといって、さっぱりとしたものが続くと、たんぱく質、ミネラル、ビタミンが不足しがちになります。いろいろなものを食べて、夏を乗り切るスタミナをつけましょう。



### ③睡眠時間をとりましょう。

ダラダラ夜更かしは睡眠不足につながります。しっかり眠って疲れをためないようにしましょう。

【暑い夏、寝やすくなる工夫を】

- 寝る1時間前には、テレビ・スマホなどの光を浴びない。
- 読書や音楽でリラックスする。
- クーラーや扇風機を上手に利用する。



## ★★★夏休み食育チャレンジ!!★★★

「毎日朝ごはんを作る。」「得意料理を一品作る。」「苦手な●●●を好きになる。」「はしが上手に持てるようになる。」「ひじをつかずによい姿勢で食べる。」「バランスよく食べる。」など、夏休み中に自分で取り組める食育の目標を決めてチャレンジしましょう!!

私は、

にチャレンジします!