

食育だより 7月号

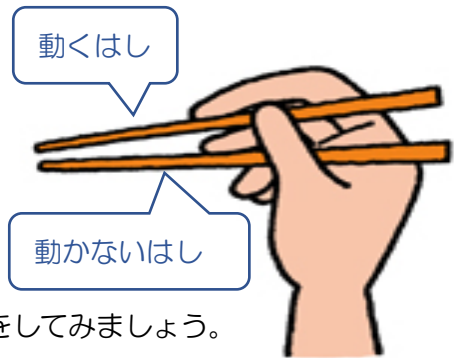
若桜町立学校給食センター

だんだんと日差しが強く、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。

今年の夏はお箸美人になろう!!

★★★夏休み中、頑張ってみよう!!★★★

お箸を上手に持って使うことができますか？
お箸を上手に持って使うことができると、食べ方も美しく、お皿の中の食べ残しもなくなります。ぜひ、夏休み中に上手な持ち方、使い方をマスターしましょう。
1日3回の食事だけでなく、箸先で大豆や小豆をつまむ練習をしてみましょう。



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。

