

食育だより 8月号

令和5年度

若桜町立学校給食センター

夏休みも終わり、新学期が始まりました。運動会に向けて練習も本格的になります。規則正しい生活や1日3食の食事をきちんととって体調管理をし、力いっぱい取り組みましょう。

運動会で力を出すために大切なこと

生活習慣

早寝



早起き



朝ごはん



体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日ごろから早寝早起きの習慣を身に付けましょう。

栄養バランス



好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食食べましょう。多くの食品を組み合わせると、いろいろな栄養素をまんべんなくとることができ、力を発揮できる体づくりにつながります。

水分補給



運動の前後、運動中の水分補給は、こまめにとるように心がけましょう。



朝ごはんて熱中症予防!



ごはんも水分を多く含んでいます。

まだまだ暑い日が続きますが、熱中症予防には、水分・塩分の補給が効果的です。人は寝ている間にたくさんの汗をかいています。飲み物で補給するだけでなく、朝ごはんをしっかり食べることで食事からも無理なく水分・塩分の補給ができます。次のような料理・食材を積極的に取り入れてみるといいですね。

みそ汁・スープ

水分、塩分のほか、具から様々な栄養素をとることができます。



くだもの

生のまま食べられ、水分を取りやすい食材です。食欲がないときでも食べやすいですね。



野菜

特に夏野菜は水分たっぷり! ビタミン・ミネラルも体調を整えてくれます。

