

# 食育だより 8月号

令和6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。

## 見直そう！夏休み明けの生活習慣



こんな生活になっていませんか？



### 見直しポイント① 早寝・早起き

夜ふかしや朝ねぼうなどは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。勉強などで夜遅くなる場合でも、起きる時間は一定にするとリズムがくずれません。



### 見直しポイント② 規則正しく3食食べる

1日3回の食事をきちんととること、特に朝ごはんを決まった時間にとること、1日のリズムがつくりやすくなります。朝ごはんを食べることを毎日の習慣にしましょう。

## 朝ごはんは熱中症予防

まだまだ暑い日が続きそうですが、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。

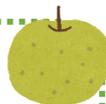
### みそ汁・スープ

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。



ごはんも水分を多く含んでいます。

