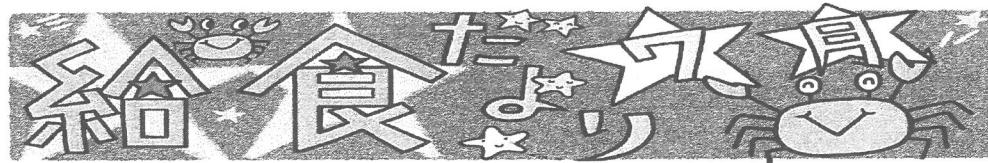


令和元年6月28日
津幡町立太白台小学校



梅雨が明け、夏雲がわいてくると本格的な夏がやってきます。25日からは楽しみにしている夏休みも始まります。休み中はふだんの生活リズムがくずれやすく、また暑さで食欲もなくなりがちです。夏を元気に過ごすためにも、規則正しい食生活になるように心がけましょう。

7月の給食目標

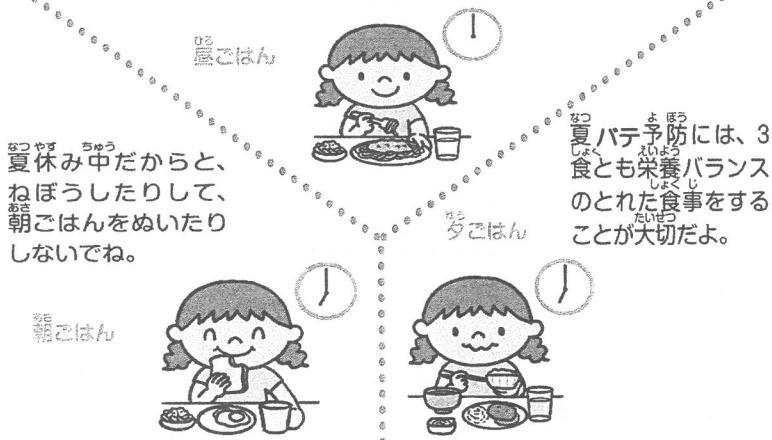
夏の食生活について考えよう

夏バテをしない食生活のポイントは3つあります。①3食きちんと食べること ②こまめに水分をとること ③おやつを食べ過ぎない、この3つが大切です。暑いときはついつい、アイスやジュースの摂取が増えます。アイスやジュースには糖分がたくさん含まれているので、むし歯や肥満の原因にもなります。くだものやヨーグルトなど「健康おやつ」にチェンジ！ご家庭でよく話し合ってみましょう。

食事をきちんととろう！

3食きちんと食べて、夏を元気に過ごしましょう

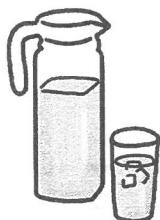
暑くて食欲がないからと、いつもそうめんだけですませたりすると、栄養が不足して、夏バテの原因になるよ。



水分補給を忘れないで！

●おすすめは水か麦茶

一度にたくさん飲むと胃に負担がかかります。のどが渇く前にこまめにとるのがコツです。運動する前には必ず水分をとり、運動中も水分補給する時間を決めましょう。



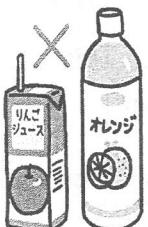
●スポーツドリンクは賢く利用

運動したときなどの水分補給には効果的ですが、糖分や食塩も多く含んでいます。口当たりがよいからと日常的に飲むのは、あまりおすすめできません。



●ジュースはNG！

ジュースや炭酸飲料は糖分が多く、飲むとのどがさらに渇きます。おやつとして量を決めコップに注いで飲みましょう。また飲みかけのペットボトルを持ち歩くと、暑さで細菌が増え、食中毒の原因にもなりかねません。



●無理は禁物！

涼しい服装をし、外出するときはぼうしをかぶりましょう。また疲れたなら無理をせず、涼しい場所で休んでね。

