



令和6年6月26日  
中能登町学校給食センター

いよいよ夏本番。急に暑さが増すこの時期は、体が暑さに慣れていないために熱中症になりやすく、注意が必要です。「熱中症」予防のためにも、十分な睡眠をとること、朝ごはんをしっかり食べることは大切です。夏が旬のピカピカの野菜やくだものたちは、暑さ対策にも有効です。もちろん、こまめな水分補給も忘れずに。元気いっぱい、楽しい夏を過ごしましょう。

# 夏を元気に過ごそう!

夏ばてをしないよう、食生活に気をつけましょう

## 3食きちんと食べる



栄養が不足すると、体がかたくなり、夏ばての原因になるよ。3食ともに栄養バランスのとれた食事を、きちんと食べようね。

## こまめに水分をとる



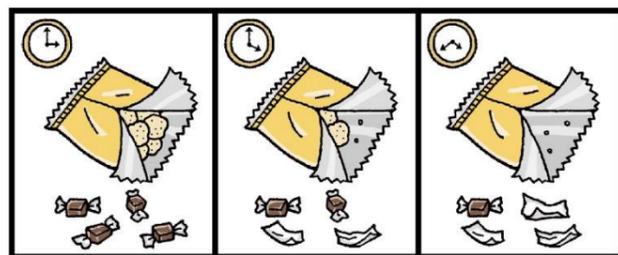
暑い夏は、あせを多くかき、体から水分が失われるので、熱中症になる危険性が高まるよ。こまめに水や麦茶で、水分を補給しようね。

## おやつを食べ過ぎない



おやつを食べ過ぎると、食事が食べられなくなり、夏ばての原因になるよ。また、冷たいものとり過ぎは、おなかをこわすので気をつけようね。

## だらだら食べはやめよう!



時間を決めずに食べるだらだら食べや、テレビやゲームをしながらのながら食べは、肥満やむし歯の原因になります。ゲーム中などに菓子が近くにあると、つい食べてしまいます。間食はきちんと時間を決めて食べましょう。

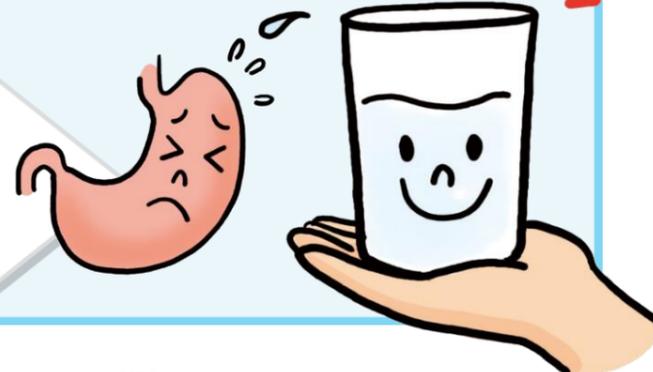
# 水分補給と3つの約束

② 飲み物の種類に気をつけよう  
ふだんは水かお茶を。甘いジュースでは水分補給にはなりません。

③ 飲みすぎに注意しよう  
一度にたくさん飲むと胃や腸にふたんがかかります。

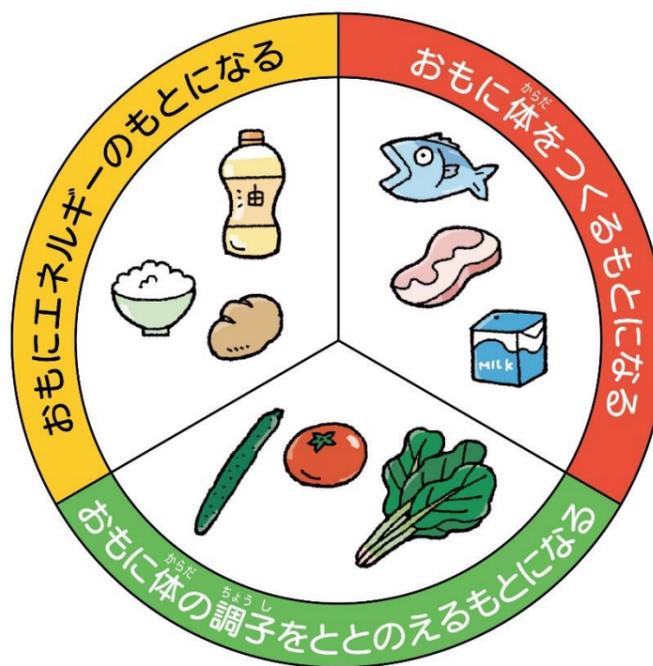
① のどが渇く前に飲もう  
汗をかく前にこまめに飲むようにしましょう。

上手な水分補給で、熱中症を防ごう!



偏りなくとりましょう

## 3つの食品のグループ



食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるもとになる食品」、「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。

みんながそろえば  
栄養満点!

