

給食だより 8月



なが つゆ あ ほんかくてき あつ なつ
 長かった梅雨も明け、本格的な暑い夏がやってきました。
 つうじょう はや がつき じょうず すいぶんほきゅう よ しょくじ
 通常よりも早い2学期のスタートです。上手な水分補給、バランスの良い食事や
 すいみん き つ げんき がっこうせいかつ さいかい
 睡眠に気を付けて元気に学校生活を再開しましょう。



生活リズムを整えよう！

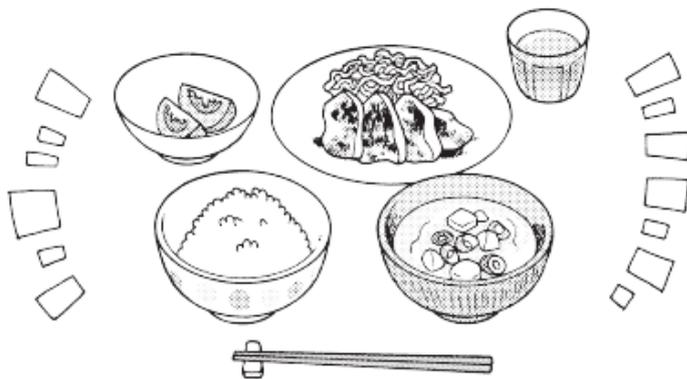
あさねぼう よ つつ ひと
 朝寝坊や夜ふかしが続いてしまっている人はいませんか？
 あさねぼう よ つつ たいないどけい よるがたか
 朝寝坊や夜ふかしが続くと、体内時計のリズムが夜型化します。
 じさ じょうたい たいちようふりよう お
 すると時差ボケのような状態になり、体調不良を起こしやすくなって
 しまいます。この時差ボケ状態を繰り返していると、肥満や生活
 しゅうかんびょう ひ お
 習慣病を引き起こしやすくなります。
 まいにち はやお はやね あさ こころ きそく ただ せいかつ
 毎日、早起き・早寝・朝ごはんを心がけて、規則正しい生活
 リズムを守ることが大切です。



しっかり食べて夏バテを防ぎましょう！

しょくよく
 食欲がないからといって、食べたいものばかり食べていると
 なつ げんき す えいよう
 夏バテをしてしまいます。夏を元気に過ごすためには、栄養
 ととの しょくじ たいせつ
 バランスの整った食事をとることが大切です。

そうめんだけじゃ……



水分補給の飲み物は上手に選ぼう！

とりすぎ注意！ 甘い飲み物

ジュースやスポーツドリンクを飲みすぎると、糖分のとりすぎやむし歯の原因になってしまいます。ふだんの水分補給は水や麦茶にしましょう。

とりすぎ注意