



# 給食だより 7月



輪島中学校調理場

いよいよ夏本番です。暑い日が続くので熱中症に気をつけましょう。また、暑さによって体のだるさや食欲の低下などが起こる「夏ばて」にも注意が必要です。夏を元気に過ごすために気をつけたい生活習慣についてお知らせします。

## 暑さに負けない 夏の食生活のポイント

<p>朝食をとろう</p>  <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p>  <p>休みの日も生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p>  <p>冷たいものばかりとると、胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p>栄養バランスの良い食事をとろう</p>  <p>主食・主菜・副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
--	---	--	---

のどがかわく前に

## 水分補給をこまめにしよう！



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは、体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足は、その調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は、のどがかわく前から、少しずつこまめにとりましょう。

## 水分補給は何を飲む？

汗を多くかくときは、水だけでなく塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料水は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。普段は、水や麦茶などで水分補給をするようにしましょう。

