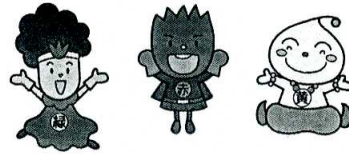




いただきます



早いつゆ明けでしたね。暑い毎日が続きますが、元気に過ごしましょう。

給食の時間に、3年生・4年生・6年生は体を成長させる食べ物の働きについて、5年生は骨の成長について、お話をさせていただきました。

夏休みも、体の健康を考えて、朝・昼・夕の食事をバランスよく食べ、おやつや飲み物のとりすぎに気をつけるよう、家族で会話をしながら、楽しい食生活をおくりましょう！

健康な人のほね



こつそしょうしょう

骨粗鬆症の人のほね

夏ばて予防

～夏の食生活チェック～

1 冷たいものの飲みすぎや食べすぎに気をつけよう。

冷たいアイスやジュースばかり飲んでいると、おなかが冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養がかたよってしまいます。



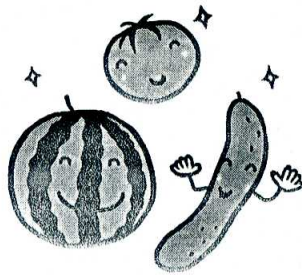
2 朝ごはんをしっかり食べよう。

1日3回の食事は生活リズムを整えるのに大事なはたらきをします。とくに朝ごはんは1日のエネルギーのもとです。またごはんやみそ汁は夏の水分補給にも役立ちます。



3 夏野菜をたくさん食べよう。

太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル、そして水分がたっぷりです。食事だけでなく、すいかや生きゅうりはおやつにもいいですよ。



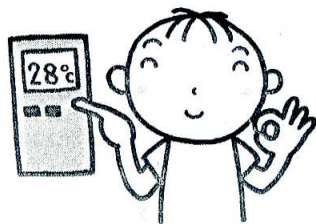
4 牛乳も忘れずに飲もう。

夏休みに入ると飲まなくなる人もいます。吸収率のよい成長期のカルシウム源として、また夏のスタミナ補給にも1日コップ2杯くらいを目安に飲みましょう。



5 冷房に気をつけよう。

暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かし、汗をかきましょう。寝るときは、タイマーなどを利用するとよいでしょう。



6 夜更かしをしない。

楽しい行事の多い夏はついつい寝るのが遅くなりがちです。でも睡眠不足は夏の健康の大敵。早起きを心がけると夜は早く寝付けます。「夜更かしよりは早起き」をモットーに生活しましょう。



※暑い日が続くので、ドリンクを準備し、こまめに水分補給をいたしましょう。