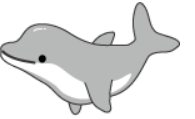


学校給食だより

平成27年度
7月号

＜江田島学校給食共同調理場＞



湿度が高く蒸し暑い日が続いています。「疲れがとれない」、「食欲がわからない」など、夏バテ気味になっていませんか？ 規則正しい生活と栄養のバランスがとれた食事をして、ますます暑くなる夏に負けないように過ごしていきましょう。

= 夏を元気に過ごすための食生活 =

夏は、暑さで食欲がなくなったり、体が疲れやすくなったりと、体調を崩しやすくなります。暑い夏を元気に過ごすためには、食生活にも気をつけることが大切です。

【3食をきちんと食べる】

「健康は食事から」と言われているように、1日3回の食事をバランスよく、きちんと食べることが大切です。特に食事の前におやつを食べ過ぎると大切な食事をきちんと食べることができなくなるので気をつけましょう。



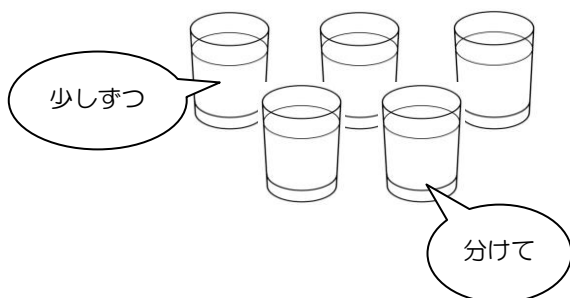
【「主菜」、「副菜」落ちに注意を】

暑くなると、冷たくてあっさりしたものばかりを好んで食べがちになります。そのため、魚や肉、野菜などのおかずが欠け、たんぱく質やビタミン類、ミネラル分が不足します。意識して主菜、副菜のおかずをそろえて食べることが大切です。



【水分補給は、少しずつこまめに】

夏はたくさんの汗をかくので、水分補給を意識して行うことが必要です。ただし、一度にたくさんの水分をとると胃腸に負担がかかるので、「のどが渇いた」と感じる前に、コップ1杯程度の飲みものをゆっくり飲みましょう。また、飲みものの種類は、普段は水や麦茶で水分を補給し、スポーツなどで大量の汗をかいた時には、スポーツドリンクなどを上手に活用しましょう。



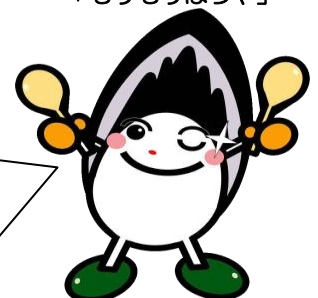
【冷たいものをとり過ぎない】

暑いからといって、冷たい飲みものや食べものなどをとり過ぎると、胃や腸が冷えて胃腸の活動を低下させます。また、ジュースには糖分、アイスには糖分と脂肪分が多く含まれ、とり過ぎは肥満やむし歯の原因につながります。



江田島市の食育キャラクター

「もりもりぼうや」



暑くなると、食欲がなくなったり、疲れやすくなったりするなど、「夏バテ」の症状が出やすくなります。夏バテ知らずの元気な体で暑い夏を過ごすためにも、これらのことに気をつけて過ごしていきましょう。