

給食だより 7月



令和2年6月30日
高岡市立福岡小学校

夏の食生活

気温が上がリ、日差しもずいぶん強くなってきました。暑さのために食欲が落ちたり、夏バテをしたりしていませんか。暑さに負けず、元気に過ごせるように、早寝・早起き・朝ごはん、生活リズムを整え、栄養を考えた食事と水分の補給に気を配りましょう。

夏バテを防ぐために……



しっかり食べよう！
朝ごはん



朝食は1日の活動のもとになります。朝ごはんを食べたからといっても、ごはんとふりかけ、パンだけでは、栄養が足りません。

のどがかわいたら
麦茶や牛乳を飲もう！



清涼飲料水は砂糖がたくさん入っているので、余計にのどが渴いて食欲がなくなります。

色の濃い野菜を食べよう！



不足しがちな野菜をしっかりとりましょう。色の濃い野菜は油に溶けるビタミンを多く含んでいるので、油いためなどにしましょう。

卵、肉、魚、豆などのたんぱく質をしっかりとりよう！



そうめんやざるそばを食べるときは、たんぱく質も忘れずにとりましょう。

★発育盛りの子供たちは、1日3回の食事が「からだづくり」につながっています。



上手に水分補給をしましょう。

☆ 水分の補給法

★食事から★

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、3度の食事からもかなりの量をとることができます。特に汗をかいたときは、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラルを補給しましょう。また、夏が旬の野菜や果物にも水分・ミネラル・ビタミンが豊富に含まれています。朝ごはんをしっかり食べることが、熱中症予防にもつながります。

★普通のとくと汗をたくさんかいたとき★

普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。

運動をして大量の汗をかいたときは、頻りに水分補給をすることが大切です。汗で失ったミネラルを補給するために、スポーツドリンクは適しています。ただ糖分も含まれていますので、多飲することはさげましょう。

水は生きていく上で欠かせないものです。体の水分は汗や尿として出てしまうため、暑い夏やスポーツを行うときには、こまめに補給をする必要があります。

