



きゅうしよくニュース



平成28年7月 池田松川学校給食センター

あつ

ま

からだ

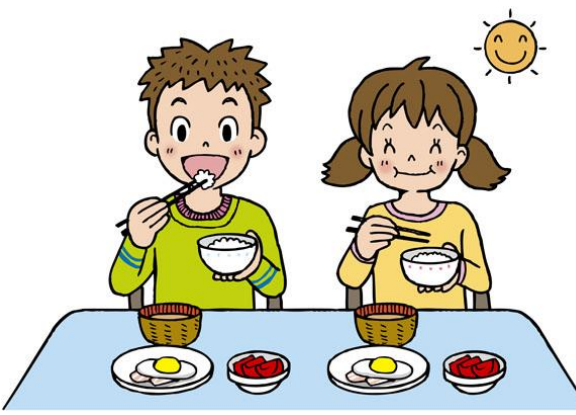
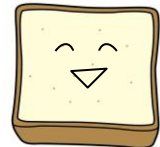
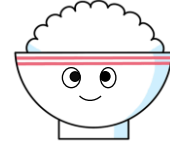
暑さに負けない体をつくろう

暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。

夏の食生活を見直して、元気に過ごしましょう！

元気ポイント1

まずは早寝・早起き・朝ごはん！



元気に過ごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。生活リズムをととのえるためにも毎日続けましょう。一日のスタートが遅いと、生活リズムがくずれ、暑い夏を元気で過ごせないことにもつながるので、早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。

元気ポイント2

上手に水分補給をしよう！



こまめに水分を補給しよう！

汗を多くかく夏は上手に水分補給をすることが大切です。水や麦茶、牛乳など、その時に飲めるものをこまめに補給しましょう。外遊びやスポーツなどで、汗をたくさんかく時には、スポーツドリンクと水や麦茶を交互に飲むなどの工夫も大切です。炭酸ジュースや清涼飲料水を一度にたくさん飲むのは避けましょう。

元気ポイント3

おやつは時間と量をきめて！



おやつを食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏バテの原因になったりしてしまいます。おやつは時間と量（小皿にのるくらい）を決め、食べ終わったら歯みがきをして、ダラダラ食べ続けないようにしましょう。