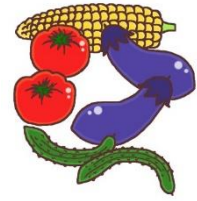




きゅうしよくニュース



令和2年8月 池田松川学校給食センター

あつ ま 暑さに負けない からだ 体づくりをしよう



つゆ あ きゅう きおん たか なつ ねっちゅうしょう しんばい じき
梅雨が明けて、急に気温が高くなると「夏バテ」や「熱中症」も心配な時期になるよ。
ひ ごろから うんどう をして 汗をかく 習慣があると、暑さにも早く慣れることができるんだ！
しょくよく
食欲がおちやすいときだけど、「〇〇だけ」ではなく、いろいろな食べ物を食べて暑さに
そなえよう！

てきど うんどう ★適度な運動



ある たいそう かる うんどう ぶん おこな あせ
歩いたり、体操したり、軽い運動を30分くらい行って、汗をかく
しゅうかん み つ 習慣を身に付けておくと、体が暑さになれて、夏バテや熱中症を
ふせ 防ぐことができます。

えんてんか たいちょう わる とき むり
※炎天下や、体調が悪い時は無理をしないようにしましょう。

すいみん ★しっかり睡眠



はやね はやお こころ
早寝、早起きを心がけましょう。
ね れいぼう つか ひ ちゅうい ひつよう
寝るときに冷房を使うときは、冷やしすぎに注意が必要です。
すいみん からだ かいふく たいせつ
睡眠は体を回復させるためにとても大切。

よ しょくじ ★バランスの良い食事



りょう ないよう たいせつ しゅうしょく しゅうさい ふくさい えいよう
量より内容が大切。主食、主菜、副菜がそろると栄養バランスが
しぜん とよくなります。豚肉などに多く含まれるビタミンB1はごは
んなどの栄養をエネルギーに変えるのを助けたり、疲れをとってく
れるはたらきがあるので夏バテ予防に役立ちます。

すいぶん ほきゅう ★こまめな水分補給



きほん みず ちゃ すいぶん と
基本は水かお茶で、水分を取りましょう。
あせ いんりょう えんぶん ほきゅう
汗をたくさんかいたら、イオン飲料などで塩分も補給します。
あま の もの の ちゅうい
甘い飲み物の飲みすぎに注意！