



# 7月給食だより



すでに気温のきおん たか ひ つづ高い日が続いていますが、なつほんばん夏本番はこれからです。しょくじ食事をしっかりとってたいりょく体力をつけ、あつ ま かな暑さに負けない体づくりをしましょう。なつやす ちゅう きそくただ夏休み中も規則正しい生活を心がけましょう。

## 夏休みに気をつけたい食生活のポイント

<p><b>す</b> いぶん (水分) 補給 をこまめにしよう</p>	 <p>水が麦茶を少しずつ、こまめに飲みましよう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。</p>
<p><b>て</b> きど (適度) に運動 しよう</p>	 <p>ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方の涼しい時間帯に行うか、室内でできることがおすすめです。</p>
<p><b>き</b> そく (規則) 正しい 生活を心がけよう</p>	 <p>夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。</p>
<p><b>な</b> つ (夏) が旬の食べ物 を取り入れよう</p>	 <p>旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。</p>
<p><b>な</b> がら食べはやめよう</p>	 <p>食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。</p>
<p><b>つ</b> め (冷) たい物の とり過ぎに注意しよう</p>	 <p>アイスやジュースなど甘くて冷たい物を取り過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。</p>
<p><b>や</b> しょく (夜食) や おやつは、食べる時間 ・内容・量を考えよう</p>	 <p>朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、ダラダラ食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。</p>
<p><b>す</b> す (進) んで お手伝いをしよう</p>	 <p>食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちの人と相談してできることに挑戦しましょう。</p>
<p><b>み</b> みんなで一緒に食べる 機会をつくろう</p>	 <p>家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会をつくりましょう。</p>
<p><b>に</b> ゆう (乳) 製品や 小魚などでカルシウム をとろう</p>	 <p>給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳を毎日の飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。</p>

**!** 以上のことを心がけ、健康に気をつけて“すてきな夏休みに”してください!