

食育だより 7月



令和４年７月１１日
北部共同調理場
（毎月 19 日は食育の日）

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。暑さに負けない食生活を心がけて元気にすごしましょう。そして、夏休みにしかできないようないろいろなことにチャレンジをして、楽しい思い出をたくさんつくりましょう。

暑さに負けない 夏休みのすごし方

朝食をとろう	早寝や早起きをしよう	冷たいもののとりすぎに気をつけよう	栄養バランスのよい食事をとろう
			
朝食は１日の元気の源です。しっかり食べましょう。	夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。	冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。	主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。



熱中症予防のための水分補給

暑さや運動などで大量の汗をかくと、体内の水分量が減少して脱水を起こします。この脱水がすすむと熱中症になります。汗には、ナトリウムやカリウムなどが含まれているので、大量の汗をかく時は、こまめにスポーツドリンクを飲んで、熱中症を予防しましょう。

夏休み中も規則正しい生活を

夜ふかしや朝寝坊をすると、生活リズムがくずれてしまいます。夏休み中も、学校がある日と同じように決まった時間に起きて、寝るようにします。

早起きをして、家族で朝食の準備をしたり運動をしたりしてみませんか。



「飲み残しのペットボトルに注意！」

直接口をつけてペットボトルを飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトルは、開けたら早めに飲みきりましょう。



