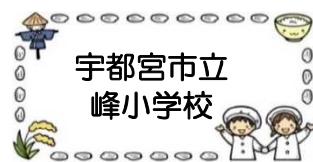




食育だより



宇都宮市立
峰小学校

7月の給食目標

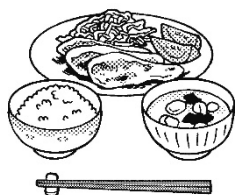
すききらいをしないでたべよう

気温が高い日が増えてきました。暑い夏に体調をくずさず元気に過ごすためには、毎日の食事が大切です。こまめに水分を補給して、栄養バランスよく食べるようにしましょう。

～暑さに負けない体づくりをしよう！～

◎栄養バランスのよい食事

1日3回、栄養バランスよく食べます。



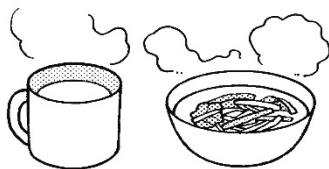
◎こまめな水分補給

のどがかわく前の水分補給で脱水を防ぎます。



◎温かいものを食べる

冷たいものをとり過ぎず、温かいものもとるようにしましょう。



◎十分な睡眠

睡眠不足だと体調をくずしやすくなります。



大切な夏の水分補給

わたしたちの体は、成人で体重の約60%を水分が占めていますが、2%以上を脱水すると、体温を調節する機能や運動機能が低下してしまいます。

夏は知らず知らずのうちに汗をかいているので、のどがかわく前にこまめな水分補給を心がけることが大切です。また、食事からも水分は補給されるので、3食をきちんととるようにしましょう。

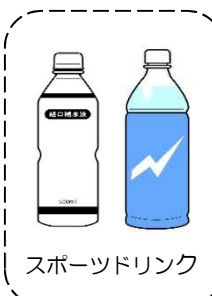
◎水分補給に何を飲む？

ふだんの水分補給には、水や麦茶を飲むようにします。運動などで汗を多くかく時は、塩分も補給できるスポーツドリンクなどを飲むといいでしょう。緑茶は、カフェインの利尿作用があるため、水分補給には適しません。ジュースは糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとり過ぎになるので注意しましょう。

ふだんの時



運動などで 汗をかく時



水分補給に 適さないもの

