

7月 給食だより

引用文献

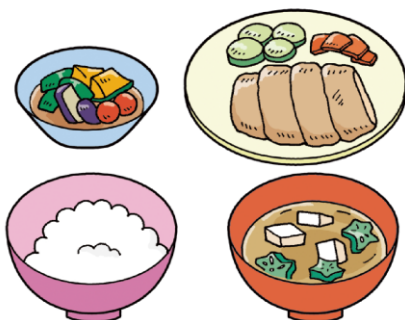
新食育ブック①④ 少年写真新聞社
給食&食育イラスト素材集 全国学校給食協会

いよいよ本格的な夏が始まります。夏休みが始まると、食生活も乱れがちになります。夜更かしをして朝起きられないと、朝食抜きなんて人はいませんか？規則正しい生活と、栄養バランスのとれた食習慣が大切です。また、熱中症になりやすい季節なので、こまめな水分補給を心がけましょう。

夏ばて
注意！

バランスよく食べよう

暑い夏は食欲が落ちて、のどごしのよい冷たいめん類などを多く食べがちです。めんだけでおかずが少ないと、栄養のバランスがくずれてしまいます。食事は主食、主菜、副菜や汁物をそろえるようにしましょう。食欲がない時は、酸味のあるものや香辛料などを活用すると、食欲を増してくれます。



冷たいものの食べすぎに 気をつけよう



冷たいものの食べすぎは、胃腸の働きを弱らせて食欲が落ちてしまいます。食事の量が減るとエネルギーや栄養素の摂取量も減り、夏ばてを起こしやすくなります。



のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう！

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

子どもがおやつに何を食べているかを知っていますか？

子どもがおやつに好きなだけ菓子を食べていたり、こづかいで自由に買い食いしたりしていませんか？ そのことが食べすぎや肥満の原因になっているかもしれません。おやつは親子で一緒に選び、子どもがおやつに何を食べているのかを把握するようにしましょう。



間食は……

- ・ 時間と量を決めて食べる
- ・ 不足しがちな栄養素(カルシウムなど)をとる
- ・ 食品表示を見ながら食品を選ぶ

