

暑いが続くと、体がだるくなったり、食欲が落ちたりと体調をくずしやすくなります。暑さに負けずに元気な毎日を過ごすためにも、『早寝・早起き・朝ごはん』で生活リズムを整えましょう。

また、こまめに水分補給をして、熱中症にも気をつけましょう。夏休みまで、もう一息！！



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言われています。

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。のどがかわいたと感じる前に水分補給をするようにしましょう。

砂糖の量はどのくらい？



飲み残しのペットボトルに注意！

ペットボトル飲料を飲む時に、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果実飲料が細菌の栄養になるものが多いため注意しましょう。

開けたら早めに飲みきりましょう。



飲み物以外の水分補給

水分補給は、飲み物だけでなく食事や野菜・果物などを食べることでできます。ぜひ、夏野菜を活用しましょう。

スープ



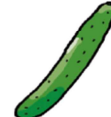
トマト



カレーライス



きゅうり



冷やし中華



なす



スイカ



イラスト出典元：新食育ブック①・④（少年写真新聞社）

お話ししませんか？



偏食や体重管理など、お子さんの食事に関するお悩みがありましたら、給食センターの栄養教諭とお話してみませんか？

日時の調整を行いますので、東給食センター（55-5070）までお気軽にお電話ください。