

暑さに負けない 夏休みの過ごし方

朝食をとろう



朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。

早寝や早起きをしよう



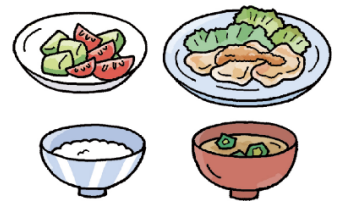
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。

冷たいもののとりすぎに気をつけよう



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。

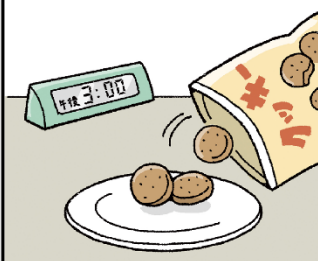
栄養バランスのよい食事をとろう



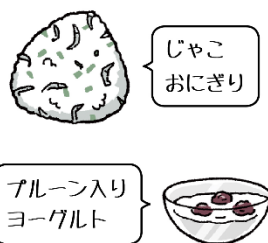
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

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



ながら食は × やめよう



熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。

飲む量は？



運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことが推奨されています。

7月の給食で使用する十日町市産の食べもの

米、きゅうり、なす、にら、ズッキーニ、さやいんげん、キャベツ、わらび、ぜんまい、えのきたけ

たべものなぞなぞの答えは…
なす！
(ナース)

