



給食だより

2025. 7十日町市中央学校給食センター



梅雨が明けると、本格的な夏がやって来ます。気温が高く、蒸し暑い日が続くと、体がだるくなったり、食欲が衰えたりしがちです。規則正しい生活、バランスのとれた食事、適度な水分補給を心がけ、元気に夏を乗り切りましょう。

暑さに負けない体づくりをしましょう

★適度に運動しよう



ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行う等、汗をかく習慣を身に付けることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。

※暑いときや炎天下、体調が悪い日の運動は禁物です。

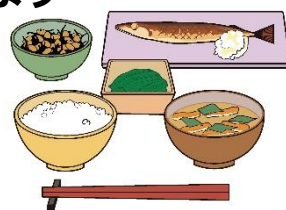
★朝ごはんをしっかり食べよう



1日3回の食事は生活リズムを整えるのに大事な働きをします。特に朝ごはんは1日を元気に始めるための大切な食事です。

ご飯やみそ汁は夏の水分補給に役立ちます。

★栄養のバランスよく食べよう



量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると栄養バランスがとれやすくなります。また、ビタミンB1が多く含まれる食品は（豚肉、大豆、うなぎなど）夏バテ防止に役立ちます。

★こまめに水分補給しよう



運動時はもちろん、朝起きたときや入浴の前後にも水分補給をしましょう。基本は水や麦茶で大丈夫です。汗をたくさんかいたら、イオン飲料等で塩分補給をしましょう。

★冷たいもののとりすぎに注意しよう



冷たいアイスやジュースばかり飲んでいると、おなかが冷え、胃腸の調子がおかしくなって食欲が落ちてしまいます。

★睡眠をしっかりとうろう



楽しい行事の多い夏はつい寝るのが遅くなりがちです。睡眠不足は夏の健康の大敵です。早起きを心がけると夜は早く寝付けます。「夜更かしよりは早起き」をモットーに生活しましょう。



◎夏野菜を食べよう！

夏の日差しをたっぷりと浴びて育った夏野菜は、ビタミンが豊富です。また、トマト、きゅうり、なすには、体を冷やす効果があり、水分補給にもなります。おいしい夏野菜をたくさん食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう。