

7月 食育だより

十日町市立松代学校給食センター



ご家庭でお子さんと
一緒にお読みください!

暑さに負けない 夏休みの過ごし方

<p>朝食をとろう</p> <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p> <p>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。</p>	<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p> <p>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。</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p> <p>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。</p>
--	--	--	--

間食は……

<p>・時間と量を決めて食べる</p>	<p>・不足しがちな栄養素(カルシウムなど)をとる</p> <p>じゃこおにぎり ブルーベリーヨーグルト</p>	<p>・食品表示を見ながら食品を選ぶ</p>	<p>ながら食べは × やめよう</p>
---------------------	--	------------------------	-----------------------------

熱中症を予防する 水分補給のポイント

<p>何を飲む?</p> <p>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。</p>	<p>いつ飲む?</p> <p>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。</p>	<p>飲む量は?</p> <p>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回飲むことがすすめられています。</p>
--	--	--

7月の給食で使用する十日町市産のたべもの

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)

