

うしょくだより





毎日暑い日が続いていますが、夏バテなどをおこしていませんか?この時期は、気が付かないうちに体 力なども奪われてしまっていることもあります。給食では、食欲を増進させて、疲れを回復しやすい食材や 献立を取り入れています。しっかりと栄養をとり、夜はぐっすり眠って、規則正しい生活を心掛けて、体調 を整えていきましょう。

~ 8月の目標 ~

★ 食事と生活習慣で夏バテ予防に努めましょう!!



『夏バテ』は医学的な用語ではありませんが、夏の暑さによる体調不良の総称です。主な自覚症状 としては、「疲れがとれない」「食欲がなくなる」「よく眠れない」などがあります。夏バテを予防、改善す るポイントは大きく分けて4つです!!

① 栄養パランスの良い食事

たんぱく質・ビタミン・ミネラルを積極的にとりましょう。夏バテ知らずの丈夫な体を作ります。

② 不足しがちな水分をしっかり補給

「早め・こまめ」な水分補給を心掛けましょう。喉が渇いたと思った時はすでに脱水が始まっているので、少ない量 でもこまめな水分補給が大切です。

③ 睡眠の質

気温・湿度が高く寝苦しい日には、エアコン・扇風機を活用しましょう。一晩中かけ続けず、1~2時間でスイッチが 切れるようにタイマーを設定し、扇風機は風が直接体に当たらないように工夫して下さい。

④ 適度な運動

人は発汗で体温調節をしている為、汗をかく機能を高めることも夏バテ予防につながります。ただし、炎天下での 激しい運動は熱中症につながる危険があるので避けましょう。

~暑い夏を元気に過ごせる食事を知り、取り入れましょう~

なんでもたべよう! バランスのよい食事は夏バテ予防にな



つめたいものはほどほどに! 冷たい物の取り過ぎはおなかをこわす 原因になります。



やめよう!とりすぎ!! おやつとジュース! おやつとジュースの取り過ぎは虫歯や太り



みどりの仲間の野菜をたっぷり! 麺類ばかりを食べると野菜が不足しがち





すききらいをこくふくしよう!!

な食べ物に挑戦しましょう。

夏野菜の美味しい今、ひとつでも嫌い

しよくよくもりもり元気な子! 元気に遊んで食べることが健康への第





じかんを決めて1日3食!! 生活リズムを作るためにも3食しっかり たべることは大切です。





のむならお茶かお水を!

ジュースばかりだと糖分によって余計に喉

が渇いたりして悪循環になってしまいま



★ 気を付けて!!ペットボトル症候群

ニュース等で耳にしたことがあるのではないでしょうか?ペットボトル症候群についてご紹介します。

ペットボトル症候群とは?

シュースや 炭酸飲料水など糖を含む清涼飲料水の大量摂取により高血糖状態になる病気のことで す。吸収されやすい糖が多量に含まれており、飲むと血糖値が上がります。すると、喉の渇きを引き 起こし、更に飲んでしまうという悪循環に陥ってしまうのです。高血糖状態が続くと吐き気・嘔吐・食 欲不振などの症状が現れ、酷いケースでは、昏睡することもあります。

★ 上手な水分補給の仕方

ペットボトル症候群を引き起こさないように、以下の事を心掛けましょう。

○ 清涼飲料水を水代わりにしない。

○ 水筒を持ち歩く。

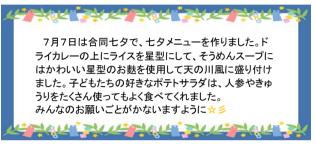
○ スポーツドリンクは2~3倍に希釈して飲む。

○ 冷やし過ぎに注意する。 コップ1杯200mlをこまめに~

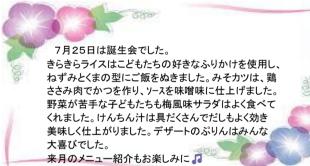
7月の行事食紹介 ~







-



8月うまれのおともだちのしょくじふうけい

8月生まれのおともだち



