

# きゅうしょくだより 7月号

仙台市立岩切小学校

令和3年7月20日発行

夏休みも

早寝

忘れずに!

早起き

朝ごはん



いよいよ夏休みが始まります。たのしい計画がたくさんあるのではないのでしょうか。でも、体調をこわしたらせっかくの予定が台無しになってしまいます。暑い夏も夏バテしないで、元気いっぱい過ごせるよう、健康には十分注意してすごしましょう。

な

生ものの取り扱いや肉の生焼けに注意しましょう。中までしっかり火を通してからたべましょう。

つ

冷たいものはほどほどに食べましょう。とり過ぎはおなかをこわします。

や

やたらおやつばかり食べないようにしましょう。おやつは時間と量を決めて食べましょう。

す

すっぱい酢のものや梅干しは体の疲れをとってくれます。

み

緑の仲間の食べ物（特に夏の野菜）をたっぷり食べよう。

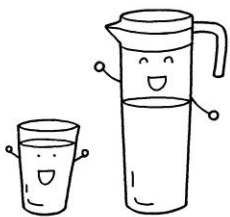


## 暑い夏を元気にすごしましょう

気温が高くなり、たくさん汗をかくようになってきました。でも、暑いからといって、そうめんや冷たい飲み物ばかりとっているとバランスがくずれ、体がだるくなってしまう。夏バテ予防には、バランスのよい食事、十分な睡眠、適度な運動など規則正しい生活を心がけることが大切です。

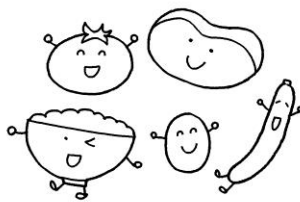
### 夏ばて予防のポイント

こまめに水分補給を!



普段の水分補給は水か麦茶を、大量に汗をかく時は塩分も一緒に補給しましょう。カフェインが入っているものは、覚醒・利尿作用があるので避けましょう。

バランスのよい食事!



食べやすいめん類などばかり食べていると栄養が偏ります。栄養バランスよくいろいろな食品を工夫して食べましょう。

冷たいものとりすぎ注意!



冷たいものばかりだと胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。常温のものや温かいものもとりましょう。

# 上手に水分補給をしよう

私たちの体は約70%が水分からできています。体重の3%ほどの水分が失われると体に影響がでます。子供はまだ体が小さいので特に注意が必要です。ジュースや炭酸飲料は糖分が多く、飲むとさらにのどがかわき、飲みすぎてしまいます。

## ●水かお茶がおすすめです。

のどがかわく前にこまめに水分をとりましょう。特に運動する前には必ず水分をとり、運動中も水分補給する時間を決めましょう。

## ●スポーツドリンクをじょうずに利用！

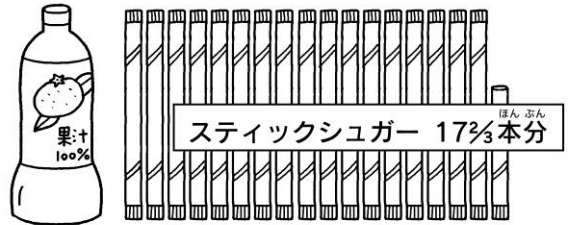
激しい運動をするときや急な脱水症状のときにはとても効果的です。ただし、飲みすぎに注意しましょう。

2倍位に薄めて飲むといいですよ。

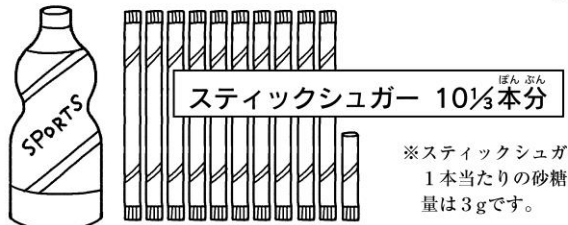


## チェック! 飲み物の砂糖の量

ジュース(果実飲料) 500mL / 砂糖相当量約53g



スポーツドリンク500mL / 砂糖相当量約31g



## 水分補給は水か麦茶にしよう

ジュース(果実飲料) やスポーツドリンクなどをたくさん飲むと、糖分のとりすぎになります。普段の水分補給は水か麦茶にしましょう。



※ 気温と湿度が高いときには、意識的に水分をとらないと熱中症になりやすいと言われています。上手に水分をとって元気に過ごしましょう。

だいじ!

※外で活動するときは必ず帽子をかぶりましょう。

忘れずに涼しい日陰で休む時間をとりましょう。



### ★★★ お知らせ ★★★

夏休み明けの給食は、8月25日(水)から始まります。

夏休み前に給食当番で白衣を持ち帰っていたお子さんは、白衣を忘れずに持たせてください。

