

給食だより

令和3年7月
仙台市立加茂中学校

まもなく、待ちに待った夏休みがはじまります。夏休み中は夜更かしや朝寝坊など、生活のリズムが崩れがちです。せっかくの夏休みに体調を崩してしまつては台無しですね。夏休みを毎日元気に過ごすために、次のようなことに気をつけましょう！

……朝ごはんを食べましょう……

体のリズムを作る「朝ごはん」をしっかり食べることが大切です。朝ごはんの「3つの目覚ましスイッチ」を紹介します。

脳に栄養を送り
頭が目覚めるスイッチ！



体温を上げて、体全体が
目覚めるスイッチ！

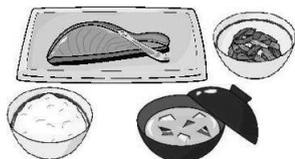


お腹の中の腸が目覚め、
排便を促すスイッチ！



～主食・主菜・副菜の揃った食事～

暑いと食欲が落ちて、冷たい麺類を食べる回数が増えると思いますが、麺類だけでは栄養が偏りがちです。魚やお肉、野菜のおかずも取り入れ、主食・主菜・副菜の揃った食事を摂りましょう。



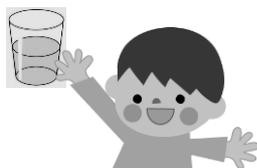
～間食～

野菜や果物、乳製品など3回の食事でも不足しがちな栄養を補うことができるものを選びましょう。スナック菓子やチョコを食べるときは、食べ過ぎを防ぐためにお皿に取り分けて食べましょう。



～こまめな水分補給～

夏場は汗をかきやすいため、体内の水分が失われることが多くなります。のどがかわいたと感じる前に、こまめに水やお茶を飲んで、水分補給をするようにしましょう。



～冷たいものの摂りすぎに注意～

暑いからといって、アイスやかき氷、冷たい飲み物ばかり摂っていると、お腹をこわしたり、食欲がなくなってしまう、夏バテを引き起こす原因となります。量や時間を考えて摂りましょう。

