

# 7月給食だより

平成30年7月号  
品川区立小山小学校  
校長 名本 裕  
管理栄養士 太田良浩美

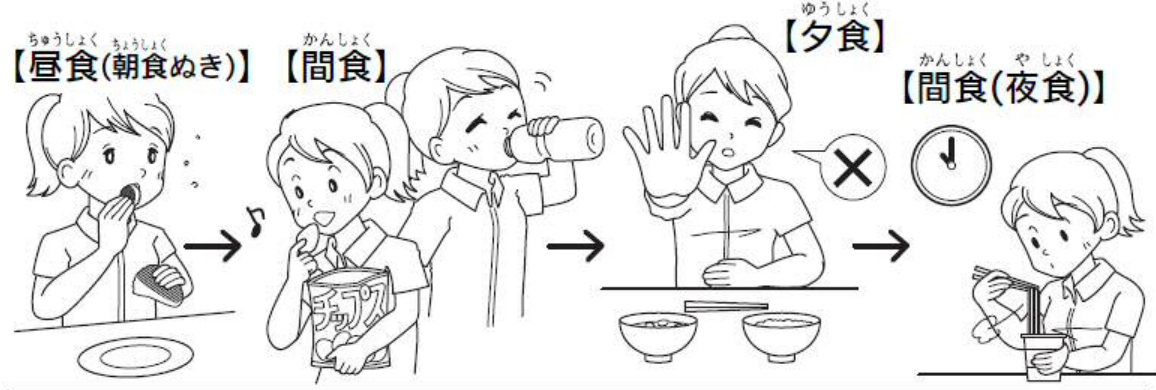
気温も上がり、日差しもずいぶんと強くなってきました。  
暑さのために食欲が落ちたり、夏ばてをしたりしていませんか？暑さに負けず、  
元気にすごせるように、水分の補給や食事に気を配りましょう。



## 夏休みの食生活について

夏休みに入って学校が休みになると、子どもたちの食生活が乱れがちになります。  
特に、夜更かしをして朝起きるのが遅いと朝食をぬくことが多くなります。昼食と夕食  
だけの1日2食では、食事回数が少なくなることで栄養不足になったり、逆に1回でた  
くさん食べすぎて栄養過剰になったりします。  
毎日楽しく過ごすために、栄養バランスのよい食事を心がけ、休み中も1日3食のリ  
ズムを守るように気をつけましょう。

### 1日2食+間食の増加に注意



### 夏ばてを防ぐ！食事ポイント

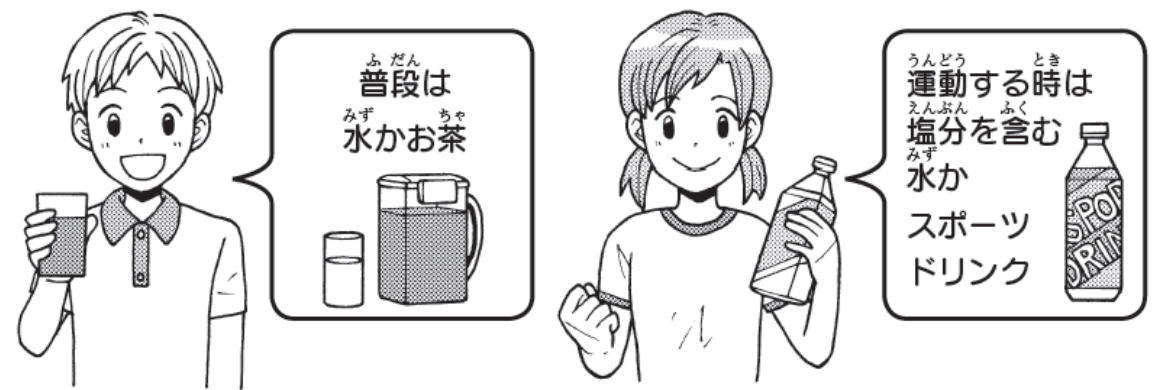
<p>① 偏った食事をしない</p> <p>あっさりした食事ばかりではスタミナ不足になります。少量でも栄養バランスのとれた食事をしましょう。</p>	<p>② ビタミンB群、Cを多く</p> <p>夏ばて予防に効果的なビタミンB群(豚肉、レバーなど)やC(野菜、果物など)が多い食べ物を取りましょう。</p>	<p>③ 冷たいものを食べすぎない</p> <p>胃に負担がかかるので、冷たいものばかり食べないようにしましょう。</p>
--	---	---

## こまめに水分を補給しましょう

水分補給は、少しずつ、こまめに行うとよいといわれています。気温が高いと、汗によって体の水分が失われてしまうため、より注意が必要です。  
のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分を補給するようにしましょう。

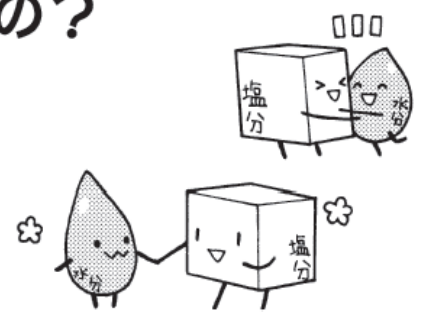


日常生活と運動している時とは、汗をかく量が異なります。場面に応じた飲み物を選びましょう。



## なぜ運動中は塩分も補給するの？

運動中はたくさんの汗をかきます。汗をかくと水分と塩分が体から出ていきます。たくさん汗をかいた時、水だけを補給しても体が受け付けず、塩分も補給しないと熱けいれんをおこします。だから、運動中は塩分も補給する必要があります。



## 家族のための食事づくり

夏休みは、家庭の中でいろいろなお手伝いに取り組むのによい機会です。  
買い物や食事の準備、後片付け、家族のための食事づくりなど、どのようなことができるか、お家の人と話し合ってみましょう！  
食事づくりをするときは、栄養バランスや量、色どり、味付けなど食べる人の気持ちを考えながら、つくってくださいね☆

