7月 給食だより

太田市立
東中学校

むし暑い日が多くなってきました。もうすぐ楽しい夏休みがやってきますが、まだまだ暑さに慣れていない時季でもあります。熱中症などに十分注意して、夏を楽しく過ごしましょう。

暑さに負けない体をつくろう！

暑さに打ち勝つ ポイント

★バランスのよい食事

暑くなると食欲が落ちてしまいがちです。食べやすいさっぱりしたものだけにならないように、食べる量が少なくなっても主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスのよい食事をとるように心がけましょう。

豚肉などに多く含まれるビタミンB1は、夏バテ予防に役立ちます。

朝ごはんも欠かさず食べましょう。

★こまめな水分補給

のどが渇いたと感じる前に飲みましょう。下の【水分補給のポイント】をよく見てください。

★適度な運動

ウォーキングなどの軽い運動を１日３０分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症の予防につながります。

※熱すぎるときや炎天下、体調が悪い時などは、無理な運動は避けましょう。

★しっかり睡眠

寝不足にならないように、早寝早起きを心がけ、冷房を使うときは冷やしすぎないように注意しましょう。

水分補給のポイント

いつ？

朝起きた時、入浴の前後など。それ以外にも、少しずつこまめに飲みましょう。

何を？

普段の水分補給は、甘い飲み物ではなく、水やお茶を選びましょう。

どれくらい？

１日あたり１.２ℓが目安です。

運動などで大量に汗をかいたら？

汗によって減った体重の70～80%程度の水分補給に加え、塩分も補いましょう。スポーツドリンクが効果的です。