



給食だより

R7. 7月号
太田市立東中学校

いよいよ夏本番です。だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなってきたこの時季は、熱中症や夏バテが心配です。熱中症や夏バテの予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう。



こまめな水分補給

旬の野菜や果物を
食事に取り入れる

冷たい物のとり過ぎ

早寝早起き
朝ごはん



朝・昼・夕の3回の
食事を、バランスよく食べる



朝ごはん抜き



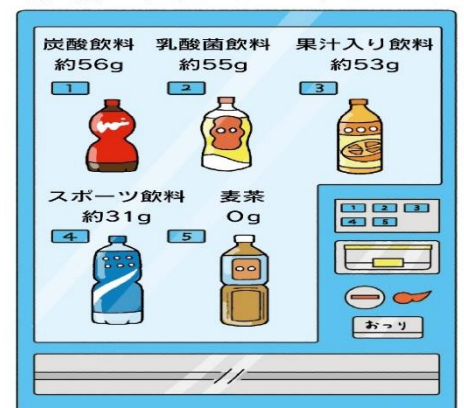
夜食・夜ふかし

偏った食事

NO!



砂糖の量はどのくらい？



●朝食をとろう

朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。

●早寝や早起きをしよう

夏休みも生活リズムが乱れないように早寝早起きをしましょう。

●冷たいもののとりすぎに気を付けよう

冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。

●栄養バランスのよい食事をとろう

主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

冷たいものは、甘味を感じにくくなります。そのため、たくさんの砂糖などが使われていても気づきません。暑いと、冷たいものが欲しくなりますが、糖分がたくさん入っているので、飲みすぎないようにしましょう。

のどがかわく前に水分補給をしよう！

熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を
飲む？



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかけた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ
飲む？



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。

飲む
量は？



運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがすすめられています。

