



給食だより

7月



太田市立太田東小学校

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやっていきます。暑さが厳しくなると、食欲がなくなり、食生活も不規則になりがちです。楽しい夏休みを過ごすためにも、1日3食、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。



夏休みはこんなことに注意しよう



①規則正しい生活を心がけよう

早寝・早起きで毎日の生活リズムをしっかりと作りましょう。



②冷たいものを取りすぎない

冷たいものを取りすぎると、食欲がなくなり、食事がしっかりとれません。



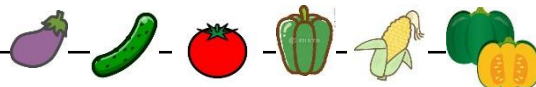
③朝ごはんを食べて夏バテを吹き飛ばそう

朝ごはんを食べないと間食が増えます。間食が増えると栄養バランスがくずれ、夏バテの原因となります。



④夏野菜をたっぷりとうろう

太陽をたくさん浴びて育った夏野菜は、おいしいだけでなく、たくさんの栄養が含まれています。積極的に食べるようにしましょう。



水分補給について



夏は水分を取ることが大切です。

熱中症を予防するためにも、喉がかわく前に、こまめに水分補給をしましょう。

スポーツドリンクや清涼飲料水には、糖分が多く含まれているので、注意が必要です。

麦茶や水を飲むようにしましょう。

