

今月の給食目標

## 夏の食生活について考えよう

今年は6月に入っても気温の低い日が続きましたが、梅雨明けし、蒸し暑い日がだんだんと増えてきましたね！これからの季節は熱中症や夏バテに気をつけなければいけません。食生活のポイントをしっかりと抑えて、健康で楽しい夏休みを迎えましょう！



### 夏の食生活4か条



#### 1. しっかり1日3食決まった時間にバランスよく

毎日バラバラな時間に食事を摂ると胃腸が疲れてしまいます。また、生活リズムが乱れやすくなることで体調が崩れてしまうことがあります。暑さで食欲が落ちることがあるかもしれませんが、しっかりと決まった時間に3食食べるように心がけましょう。また、食べやすい麺類やお菓子だけではなく肉や魚でタンパク質を、野菜や果物でビタミン類を摂るように栄養バランスを考えて食べましょう！



#### 2. 夏野菜を食べよう

夏野菜には水分や体の調子を整えてくれるビタミン、ミネラルなど体に必要な栄養素がたくさん詰まっています。また、体を冷やしてくれる効果も期待できます。夏野菜を食べて水分と栄養素の補給をし、体を内側から冷やしましょう！



#### 3. こまめな水分補給

のどが渴いたと思った時には、体はもうすでに水分不足です！のどが渴いていなくても意識して水分を摂るようにしましょう。

一回にたくさんの水を飲んでも体にすべての水が吸収されるわけではありません。一回に吸収できる水の量は決まっているので、何回かに分けてこまめに水分補給をしましょう。

また、どんなもので水分補給をするかにも気をつけましょう。ジュースや炭酸飲料にはたくさんの糖分や塩分が入っています。そのため普段は水やお茶を飲み、運動をしたときやたくさん汗をかいたときにはスポーツドリンクを飲むなど飲料水の種類にも注意しましょう。

\*スポーツドリンクにも塩分や糖分が含まれているので、飲み過ぎには注意しましょう！



#### 4. 冷たいものの摂り過ぎには注意

夏はアイスや冷えたジュースなどの冷たいものについつい手が伸びてしまいますよね。ですが、冷たいものを食べ過ぎるとお腹が冷えて腹痛を引き起こすことや、食欲がなくなってしまうことがあります。元気に夏を過ごすためにも冷たいものを摂り過ぎないようにしましょう。