



# 給食だより 7月号

徳島市小学校

暑くなると食欲がなくなったり、ぐっすり眠ることができなくなったりします。また、栄養不足や睡眠不足が続くと、「熱中症」を起こしやすくなります。生活習慣や食事に気をつけ、暑い夏を元気に過ごすようにしましょう。

## 夏を元気に過ごすポイント

### 十分な睡眠時間をとろう



夏場の入浴をシャワーですます人もいますが、ぬるめのお湯につかると、寝つきが良くなります。生活リズムを整えて十分な睡眠時間をとり、「熱中症」を予防するようにしましょう。

### 冷たいものはほどほどに



冷たい食べ物ばかりとると、胃腸の働きを弱らせて食欲が落ちる原因になってしまいます。とり過ぎには注意しましょう。

### 毎日朝ごはんを食べよう



朝ごはんは、生活リズムを整えるポイントとなります。また、集中力が高まる、疲れにくくなる、心のバランスが整いやすくなるなどの効果もあります。

### 栄養バランスのよい食事をとろう



赤・黄・緑の3つの食品グループの食べ物を意識することで、栄養バランスを整えやすくなります。また、食欲がない時は、酸味のあるものや香辛料などを活用すると、食欲が増します。

### こまめに水分補給をしよう



熱中症を予防するためには、喉がかわいたと感じる前にコップ1杯程度の水分をとるようにすることが大切です。

普段は水や麦茶で水分補給をしましょう。

大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクや塩飴などで塩分やミネラルもとるようにしましょう。

### 野菜や果物を食べよう

夏が旬の野菜や果物は、汗で失われるミネラルや夏バテを予防するビタミン類が豊富に含まれています。まさに「食べる水分補給源」です。

積極的にとりましょう。

