`` じノンとへの

※ 給食だより



暑さが増してきましたね。夏バテはしていませんか?



^{こんかい なつ す かた} 今回は、夏の過ごし方のポイントを紹 介していきます♪

ポイント

、 しっかり睡眠をとろう /

わたしたちは眠ることで一日の疲れを癒します。睡眠は疲れをとるだけではなく、毎日た

じょうほう せいり ひつよう じょうほう おほ くさんの情報を整理し、必要な情報を覚えたり、つらい出来事などは忘れるようにする

役割があるといわれています。



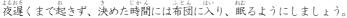
寝る直前のテレビやゲームはひかえよう

ぁゕ ひが ね キネ ね テネ(ぜん 明るい光 を寝る前にあびると、寝つきがわるくなります。寝る直前まで テレビをみたり、ゲームをするのはひかえましょう。



早寝早起き朝ごはんを心がけよう







早く寝ると次の日も早く起きることができ、充実した夏を過ごせますよ☆

そして朝には「朝ごはん」をしっかり食べてエネルギーを蓄えましょう♪

昼間は元気よく体を動かしましょう



昼間に適度な運動をすると体が疲れ、ぐっすり眠ることができます。



、 夏野菜を食べよう! /



^{なっ} 夏にたくさんとれる**夏野菜**には、栄養がたくさんがあります。

なっゃさい し た 夏野菜を知って、食べよう ✿

まか。 赤くて丸くてかわいいトマト。トマトの赤い色素は「リコピン」といいます。

ミニトマトは大きいトマトより、栄養がたくさんはいっていますよ☆

*ピーマン (:・・・ にがみがあり、にがてなひとも多い緑色のピーマン。

火を通すと苦味がすこし弱くなり、食べやすくなります♪

*とうもろこし 💋 · · · ふわふわした「ひげ」がとうもろこしを包んでいます。

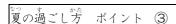
ほとんどがアメリカやブラジルなどの外国から輸入しています。

*ナス 🏄 ・・・・ ナスが繋ぎ色なのは「アントシアニン」という色素が含まれているからです。

ナスは一治との相性がよく、まろやかでおいしくなります♪

きゅうりには「カリウム」がよく含まれており、

と 摂りすぎた「塩分」を体の外に追い出してくれます。



、朝ごは<u>んをしっかり食べよう! /</u>

gこそ、しっかり朝ごはんを食べて、元気に過ごしましょう。

・・・・・・・・ 朝ごはんの効果・・・









朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五懲も刺激されて、様や脳が自覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排使を促します。

夏の過ごし芳 ポイント ④

水分補給を心がけよう! /



0

stc 夏は、たくさん汗をかくため、体の中の水分が不足します。

こまめに水分を飲むようにしましょう!



水分補給は何を飲む?

普段は水や暖紫などにしましょう。 汗を夢くかく 時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。 清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。





熱中症予防のための水分補給

書さや強動などで大量の許をかくと、体内の水分量が減少して脱水を起こします。この脱水がすすむと熱中症になります。 詳には、ナトリウムやカリウムなどが含まれているので、大量の許をかく時は、こまめにスポーツドリンクを飲んで、熱中症を予防しましょう。

まっ 夏の過ごし方 ポイント ⑤ ヽゕゕゖゖヾ **\間 食について見直そう!** /

タニゥ Lュ{せいかっ かたメ がんしょく 夏は、食生活が偏り、間食をとりすぎてしまいがちです。

いまいちど かんしょく 今一度、 間 食 について見直してみましょう!



たべる内容は、資事で本定しがちな栄養素 (カルシウム、鉄など) を含む食品をとり入れるとよいでしょう。 市飯品を利用する場合は、脂質、塩分、糖分のとりすぎに気をつけましょう。 また、食事に影響しない適量を心がけて、だらだら食べずに時間を決めましょう。

夏の過ごし方 ポイント ⑥ \7つのこ 食 に気を付けよう /

なつやす 夏休みでは、生活リズムが乱れ、7つのこ 食 が多くなりがちです。

いまいちど しょくじ ほうほう 今一度、食事の方法について見直してみましょう!



7っのこ食

1人で食べることを孤食といいま すが、そのほかにも避けてほしい 「乙食」があります。

小食

ダイエットのために 必要以上に食事量を 制限すること



孤食

1人で食べること



固食

同じものばかり食べ ること



個食

複数で食卓を囲んで いても食べるものが それぞれ違うこと



濃い味つけのものば かり食べること



子食

子どもだけで食べる こと



粉食

パン、めん類などの 粉からつくられたも のばかり食べること



家族で食事をしていますか?

家族全員そろって食事をする機会が減っているといわ れています。

食を通じたコミュニケーションは、食の楽しさを実感 させて、心の響かさをもたらすことにつながります。家 族みんなで食事ができるように工夫をしてみませんか。



えっしょう がた 夏の過ごし方のポイントを意識してみよう!

はやねはやお あさ そして、早寝早起き朝ごはんをモットーに、元気に夏を乗り越えよう☆