

ランチタイム

夏休み号

菊水共同調理場 源



なつ しょくせいかつ かんが 夏の食生活について考えよう！

暑い夏は食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。暑さに負けず、毎日を元気に過ごすポイントを3つ紹介します。食生活に気をつけて、夏休みも元気に過ごしてください^^



① まずは「早寝・早起き・朝ごはん！」

元気に過ごすためには、普段通り早起きをして朝ご飯を食べることが大切です。生活リズムを整えるためにも、毎日続けましょう。

朝ねぼう&朝ごはんめきだと・・・？

夜ふかしをして朝ねぼうをすると、一日のスタートが遅れ、生活リズムが崩れてしまいます。また、寝不足や朝ごはんを食べないと、熱中症にかかりやすくなります。十分な睡眠をとり、朝から元気に過ごせるようにしましょう。



② 上手に「水分補給」をしよう！



私たちの体の半分以上は水でできています。汗をたくさんかく夏には、脱水症状を防ぐためにも、上手な水分補給が必要です。冷房の効いた室内では、水や麦茶で十分です。一方、外遊びや運動をするときには、途中だけでなく、始める前からこまめに水分補給をしましょう。のどが乾いたと感じる前に水分をとることを心がけるとよいです。

激しいスポーツなどで汗をたくさんかくと、水分以外にも体に必要なミネラルなども体の外に出て行ってしまうので、スポーツドリンクなどを活用しましょう。

③ 間食（おやつ）は「時間・量・内容」を考えて

間食を続けていると、3度の食事が食べられなくなったり、夏バテの原因になったりします。間食は時間と量を決め、だらだら食べ続けないようにしましょう。また、おやつにはもともと「食事では足りない栄養素を補う」という役割があるので、ビタミンやカルシウムが多いものを、おやつに食べるのもおすすめです。



☆保護者のみなさまへ☆

まもなく夏休みを迎えます。子どもたちが家庭で過ごす時間も長くなりますが、生活リズムが崩れないように声かけ等をお願いします。また、夏休み中はじっくりいろいろなことに取り組める良い機会です。料理作りにチャレンジしてみるなど、子どもたちが食に興味を抱くようにアドバイスをしていただけると幸いです。

