

# そうせランチタイムス

令和2年7月号  
匝瑳市学校給食センター



## 水分補給 どんなものを飲めばいい？

### ●汗をかかない時

水やお茶がおすすめ  
です。のどがかわい  
ていない時も、こま  
めに飲みましょう。



### ●汗をたくさんかいた時

汗をかくと、塩分が体  
の外へ出てしまうので、  
スポーツドリンクなど  
で、塩分を  
とりましょう。



## 夏を元気に過ごすためのポイント

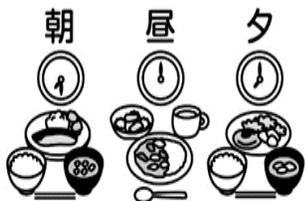


### ①早寝・早起き・朝ごはん



朝ごはんを抜くと、熱中症に  
なりやすくなります。

### ②食事は1日3食、 決まった時間にとる



### ③水分をこまめにとる



甘い飲み物の飲みすぎに注意  
しましょう。

### ④ダラダラ過ごさず、 体を動かす



### ⑤冷たいものを取り 過ぎない



甘くて冷たいものとり過ぎは  
食欲が落ち、夏バテの原因に。

### ⑥おやつは時間と量を 決める



カルシウムたっぷりの  
牛乳や乳製品がおすすめ！



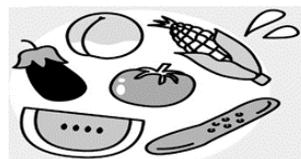
### ⑦夜食はなるべく とらない



### ⑧食事の後は、歯をみがく



### ⑨旬の野菜や果物を 食べる



ビタミンたっぷり。体を冷やす  
はたらきもあります。

### ⑩食事のお手伝いに 挑戦する



子どもが食へ興味を持つ  
きっかけになります。