

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



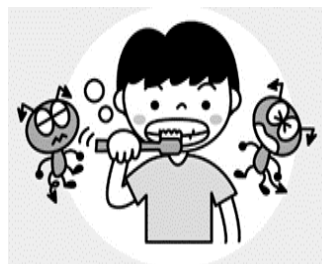
カルシウムたっぷりの
牛乳や乳製品がおすすめ！



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。