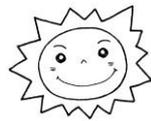




ランチニュース

令和2年7月
大府市教育委員会



夏を元気に過ごすために・・・

いよいよ夏本番です。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなります。そんなときに朝ごはんを抜くと栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。日頃から「早寝・早起き・朝ごはん」を実践して、健康的な生活リズムを身につけ、暑さ負けず元気に過ごせるようにしましょう。

早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとみましょう。

早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとみましょう。



人間の体の約60%は水分です。この水分は細胞の内外でとても大切な働きをしています。夏は特に汗をかきやすいので、それに見合った水分を補うことが体調管理の上で重要です。

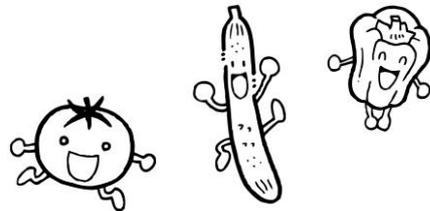


『水分補給のポイント』



○普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。また飲み方は、のどが濡れてからでは遅いので、**のどが渴いたと感じる前にこまめに飲む**ことが大切です。

○水分は**食事からもとれます**。朝ごはんを食べずに登校すると脱水状態で学校生活を送ることになります。また、夏が旬の野菜を食べることは、ビタミン類の補給とともに水分補給にも役立ちます。



○**運動などで汗をたくさんかく場合**は、ナトリウムなどが失われるので、塩分も一緒にとるが、スポーツドリンクやミネラル類などを補給できる飲料がおすすめです。



○**甘い清涼飲料水**などには、約10%の糖分が入っていることがあります。500ml入りのもので50gくらいの糖分をとってしまうことになるので、肥満やむし歯の原因になります。飲み過ぎには注意しましょう。



毎月19日は「食育の日 ～おうちでごはんの日～」



※欠食される場合は、給食実施日の2日前(土・日・祝日を除く)の午前9時までにご連絡ください。