＊給食だより＊ 7月

毎月19日は食育の日
入間市立藤沢東小学校

夏休みまであと3週間になりました。暑い日が続き児童たちの食欲も停滞気味ですが、暑い時こそ、夏バテを防ぐためにしっかり食べましょう！と、学校では呼びかけています。夏休みに入ると、生活リズムが不規則になりがちです。しっかり食べずに生活リズムも整っていなければ、元気にすごすことはできません。夏休みを元気に過ごすために、4つのポイントを紹介しますので、参考にしてください。

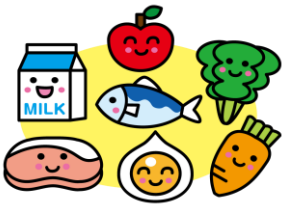
夏休みを元気にすごすために！

① 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。

◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。また、朝食を食べることによって五感が刺激されすっきりと目覚めることができます。

◆栄養のバランス【主食・主菜・副菜】も意識しましょう。



② こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。

◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいため、特に意識して飲みましょう。

◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

③ おやつのとり方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。食事の直前などは避けましょう。

◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。

◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。めやすは1回のおやつで200kcal

④ カルシウムを意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。