

# 7月 給食だより

令和4年 7月号  
那珂川町学校給食センター

もうすぐ一学期が終わり、夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べたりしていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。不規則な生活は熱中症のリスクを高める原因にもなるので、休み中も元気に過ごせるよう、規則正しい食生活を心がけましょう。

## 暑さ本番です!

## 体調を整え、こまめな水分補給を



これからが暑さ本番です。気温が上がリ、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べるこト、こまめに水分補給を行うこトが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給しましょう。

## 夏休みの食生活

～元気に過ごすためのポイント～



### 熱中症予防 ポイント



- ・暑さを避ける
- ・日差しを避ける
- ・水分・塩分補給
- ・体調を整える



## 1日3回の食事を規則正しくとろう!

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食えずに、時間と量を決めて食べましょう。

おやつの方の量の目安は1日200kcal程度です。

夏バテや熱中症を  
予防しよう!



コンビニで購入する場合(例)



## 栄養のバランスを考えよう!

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえるこトを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。



## カルシウムをとろう!

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

### カルシウムを多く含む食品

