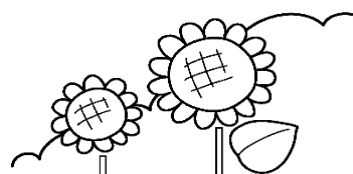


給食だより 7・8月号

江東区立南砂中学校
井上 貴子

長い梅雨が終わると、本格的な夏が始まります。夏を楽しく元気にすごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

夏ばてを防ぐ！ 食事ポイント



1 偏った食事をしない

あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。

2 ビタミンB群、Cを多く

夏ばて予防に効果的なビタミンB群（豚肉、レバーなど）やC（野菜、果物など）が多い食べ物をとりましょう。

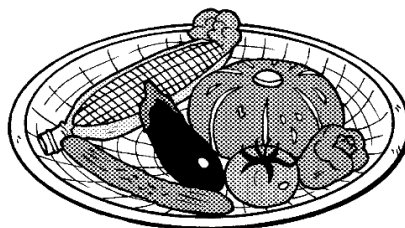
3 冷たいものを食べすぎない

胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。

野菜を食べよう！

南砂中の給食の残菜で目立つものは野菜です。野菜には風邪を予防したり、体調を整えたり、腸の中の動きをよくしたり多くの役割があります。残さないように食べるようにしたいですね。そして、夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時期は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。

8月31日は野菜の日



熱中症を防ぐ水分補給



梅雨が明けると、本格的な夏になります。この時期は体が暑さに慣れていないので、熱中症に気をつけて過ごしてください。こまめな水分補給と共に、食事もしっかりとって、暑さに負けない体をつくりましょう。

水分補給に向かない糖分の多い飲み物



スポーツ飲料



オレンジジュース



コーラ



炭酸飲料

ジュースや清涼飲料で水分補給をすると、糖分をとり過ぎて、むし歯や肥満の原因になります。栄養成分表示の炭水化物の欄を見て、含まれる糖分の量を確認しましょう。

©

生活リズムの乱れに注意！

夏休み中も、朝・昼・夜、1日3食のリズムを守りましょう。

