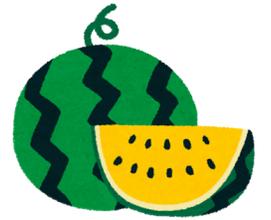


# 給食だより 7月号



ひのしりつひのだいさんしょうがっこう  
日野市立日野第三小学校

## 夏休みの間も元気に過ごすには…

7月に入りました。もう少しで夏休みが始まります。

夏休みの間は生活リズムが崩れてしまいがちで、暑さで食欲も落ちやすくなるため、体調を崩してしまう場合があります。夏休みの間も毎日を元気に過ごすために、気を付けたいポイントを挙げてみました。

### ★生活を規則正しくするためのポイント

- 生活リズムが崩れてしまう原因になるため、夜更かしをしないようにしましょう。
- 1日3食、朝・昼・夕の食事をきちんと摂り、お腹の中から生活リズムをつくりましょう。
- 宿題や課題などは、比較的涼しい午前中に済ませるようにしましょう。
- こまめな水分補給を行って、熱中症に注意しながら、外遊びや運動もするようにしましょう。

### ★元気に過ごすための食事の摂り方のポイント

- 朝ごはんをしっかり食べて、1日をスタートさせましょう。
- 1日3食の食事から、1日に必要な栄養素をしっかり摂るようにしましょう。
- 冷たい麺類だけの食事は、栄養が偏ってしまいます。たんぱく質（肉・魚・卵・豆腐や豆腐製品など）の食品や野菜、果物をしっかり摂り、夏バテを防止しましょう。
- 牛乳や乳製品（チーズやヨーグルトなど）を毎日摂取して、カルシウムを補給しましょう。  
※牛乳や乳製品などに食物アレルギーがある人は、小魚や海藻、豆腐製品や緑黄色野菜を摂るようにしましょう。）
- 間食（おやつ）は食べ過ぎてしまうと、1日3食の食事に影響が及んでしまい、栄養バランスが取れなくなってしまうことがあるため、間食（おやつ）は、食べる時間と量に気を付けましょう。
- 冷たい清涼飲料水やアイスクリームなどの摂り過ぎに注意しましょう。冷たい清涼飲料水やアイスクリームなどにはたくさんの糖分が含まれており、糖分の取り過ぎは夏バテの原因になります。また、冷たいものはお腹を冷やすため、内臓の働きを悪くしたり、お腹を壊したりする原因にもなります。

## 水分補給で熱中症予防



### ◆どれぐらいの水分を摂取する必要がありますか？

何もしていなくても、人の体からは毎日1.2Lの水分が失われます。そのため、最低でも1日1.2Lは水分を摂取する必要があります。

### ◆水分摂取によいタイミングはありますか？

1日8回程度、コップ1杯（約150mL）の水分を飲みましょう。起床後、入浴前後、就寝前にも摂取するようにするとともに、汗をたくさんかいた時には、塩分を含む飲み物も摂るようにしましょう。



こんげつ きゅうしょくもくひょう  
今月の給食目標

好き嫌いをしないようにしましょう

