



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

夏休み中の食生活について

7月に入り、夏本番を迎えました。もうすぐ、夏休みが始まります。

夏休み中は生活リズムが崩れやすく、夏の暑さで食欲も落ちやすくなります。夏バテや熱中症を防ぐためにもバランスの取れた食事や水分補給をしっかりと行って、夏休みを元気に過ごしましょう。

☆ 食事は1日3回、決まった時間に摂りましょう

生活リズムを整えるためには、決まった時間に起床して、朝・昼・夕と毎日同じ時間に食事を取ることが大切です。

☆ なるべく夜食は控えるようにしましょう

就寝前の食事は、胃腸に負担がかかりやすくなります。どうしても夕食が遅くなってしまうなどの場合は、間食を摂って、夕食を軽めにするをお勧めします。間食というと「甘いお菓子」や「スナック菓子」などを連想しがちですが、炭水化物を含んだ「おにぎり」や「サンドウィッチ」、たんぱく質を含んだ「チーズ」や「ヨーグルト」、ビタミンやミネラルが豊富な「果物」などを選ぶようにしましょう。

☆ 食中毒に気を付けましょう

夏場は、気温と湿度が高いため、食べ物が傷みやすく食中毒が起こりやすくなります。食事の準備やお手伝いの前にはしっかりと手を洗うことと、食べ物の温度管理に十分気を付けましょう。

☆ 冷たい食べ物を摂り過ぎないようにしましょう

夏場の冷たい食べ物は、口当たりがよいので食べ過ぎてしまいがちですが、胃腸が冷えてしまうため消化機能が下がり、食欲も落ちて夏バテにつながります。

☆ 牛乳や乳製品を積極的に摂りましょう

牛乳や乳製品には、成長期に必要な栄養素である「カルシウム」が豊富に含まれています。夏休み中は給食がないため、牛乳を飲む機会が減ってしまうと思いますので、意識的に摂取するようにしましょう。

☆ 食の体験を広げましょう

まとまった時間を取ることができる夏休みを有効活用し、献立を考えて家族の食事をつくってみたり、地域の食文化を調べてみたりなど、様々な食にまつわる体験をしてみましょう。



水分補給も忘れずに…



Q1：どれくらいの水分を摂取する必要がありますか？

A1：何もしなくても、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は摂取する必要があります。

Q2：水分補給によいタイミングはありますか？

A2：1日8回程度、コップ1杯（約150mL）の水を飲みましょう。起床後、入浴前、就寝前にも摂取するとともに、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 きゅうしよくくひょう
今月の給食目標

好き嫌いをしないようにしましょう

