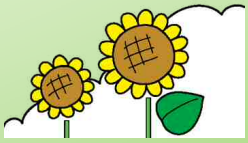
給食だより

NO．４
２０１９年７月１日
さいたま市立
美園中学校給食室

暑い夏の到来です。夏休みが始まると食生活も乱れがちになりますので、注意しましょう。特に夜ふかしをして朝起きるのが遅くなると、朝食抜きの生活に陥りやすくなります。１日２食では、栄養不足になったり生活リズムが崩れたりしてしまいますので、休み中も規則正しい食生活を送ることが大切です。

夏バテを防ぐ！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。主食・主菜・副菜をそろえて、バランスのとれた食事にしましょう。

②ビタミンＢ群、ビタミンＣを多く
夏バテ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冷たいものを食べ過ぎない
胃に負担がかかるので、冷たいものばかり食べないようにしましょう。

＋

運動中の水分補給

部活動などで運動しているときは、たくさん汗をかくことから、こまめに水分をとることが大切です。水分補給には、塩分が含まれている水やスポーツドリンクが適しています。熱中症を予防するためにも、「のどが渇く前に」、「こまめに」水分補給をするようにしましょう。

夏休み中も大切！ 牛乳や乳製品

休みの日になると、給食がないので、牛乳の摂取量が減りがちです。牛乳や乳製品には豊富なカルシウムが含まれていますので、夏休み中でもしっかりとるように心がけましょう。

早寝・早起き・朝ごはんを

忘れずに！！