

きゅうしよくだより

7月



夏休み号 その1

R3. 7.19 裏磐梯学校給食共同調理場

もうすぐ楽しい夏休みがはじまります。

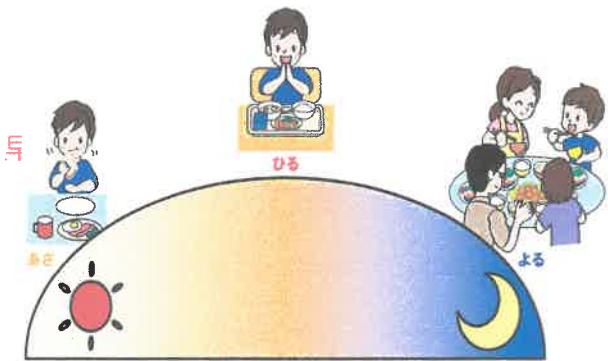
楽しく充実した夏休みを送るためには、元気で健康な体であることが大切です。夜遅くまで起きていたり、朝起きるのが遅くなって朝ごはんをぬいてしまったりしては、生活が乱れて体調をくずしやすくなります。そして感染症にもかかりやすくなります。

夏休みも はやね はやおき あさ

早寝

早起き

朝ごはん



で生活リズムをととのえましょう。

生活リズムは、毎日、適切な睡眠時間を取り、起きて朝の光を浴びて、栄養バランスのとれた食事をとることでととのってきます。

○早起きをして朝食をとろう！

体も頭も目覚めます。

○生活リズムの乱れに注意！

生活リズムの乱れは1日の計画も乱します。

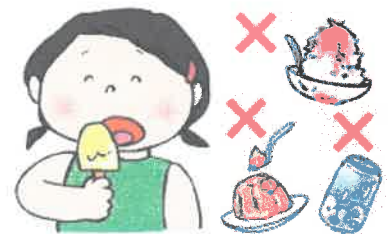
○冷たいもののとりすぎに注意！

甘く冷たい物はビタミンB₁を消耗し夏バテの原因になります。冷たい物もほどほどに。

アイスやジュース、炭酸飲料は冷蔵庫に常備しないで、飲むときはコップに分けるなど飲み過ぎない工夫をしましょう。

○水分補給は麦茶かお水で！

熱中症にならないように、水分補給の基本は少量ずつこまめにとることです。のどがかわく前に水分をとりましょう。



○栄養たっぷりの夏野菜を食べよう！

トマト、かぼちゃ、ピーマン、なす、きゅうり、モロヘイヤ、ゴーヤ、オクラ、さやいんげん、しそ・・・。夏野菜は健康により栄養が豊富で、夏バテ防止になります。

○しっかり手洗いで食中毒予防を！

手洗いは食中毒予防の基本です。清潔（菌をつけない）・迅速（菌を増やさない）・殺菌（加熱して菌を殺す）で食中毒の予防を心がけましょう

