

給食だより

盛岡市立大新小学校
令和6年7月16日 夏休み号
文責 南野 穂乃香

もうすぐ夏休み!!

暑さに負けず元気に過ごそう!

夏に起こりやすい体の不調のことを夏バテといいます。夏の暑さによって、胃腸のはたらきがにぶくなって食欲が低下し、体がだるくなったりします。夏バテにならないよう、休みの間も食事と運動、休養のバランスを整え、元気に過ごしましょう!

夏を元気に過ごすための夏バテ対策

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

冷たい物の摂りすぎに注意!!

暑い時期には、つい冷たい食べ物や飲み物をとりすぎてしまいがちです。冷たいものの摂りすぎは、胃腸を冷やし、おなかの調子をくずす原因になります。また、アイスクリームやジュースなどには、甘さを出すためにたくさんの糖分が含まれています。知らず知らずのうちに糖分を摂りすぎてしまうことがあるため、適切な量を守りましょう。

さとうの量はどれくらい?



スポーツ飲料
約31g



果汁飲料
約53g



炭酸飲料
約56g



アイスクリーム
約35g

さとうの望ましい摂取量
(1日あたり)
25g未満

1学期には全部で63回の給食がありました。夏休みのあいだもバランスのよい食事を心がけ、元気に過ごしてくださいね。2学期の給食もお楽しみに!

