

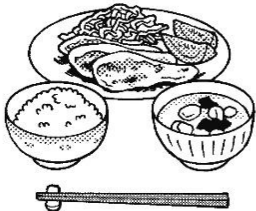

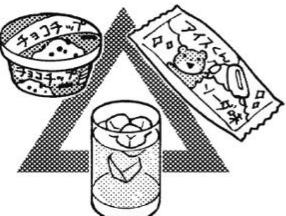
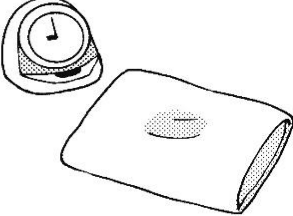


給食だより 7月

令和3年6月30日
港区立青山中学校
校長 中田 和直

気温の高い日がふえてきて、本格的な夏の訪れを感じます。マスク生活にも慣れたとはいえ、やはり暑い日はつらいですね。暑い夏に体調をくずさず元気に過ごすためには、毎日の食事が大切です。熱中症予防のためには、こまめに水分補給して、栄養のバランスが整った食事をするようにしましょう。

暑さに負けない体づくりを！

<h3>1日3食をしっかりとる</h3> <p>朝・昼・夕、バランスのよい食事をきちんと食べます。朝食抜きなどにならないよう気をつけます。</p> 	<h3>こまめな水分補給</h3> <p>脱水症状を防ぐためにも、のどがかわく前に、こまめに水分補給をします。</p> 
<h3>冷たいものをとり過ぎない</h3> <p>冷たいもののとり過ぎは胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて、体調不良になってしまいます。</p> 	<h3>十分に睡眠をとる</h3> <p>疲れている時や睡眠不足の時は体調をくずしやすくなるので、しっかり睡眠をとります。</p> 

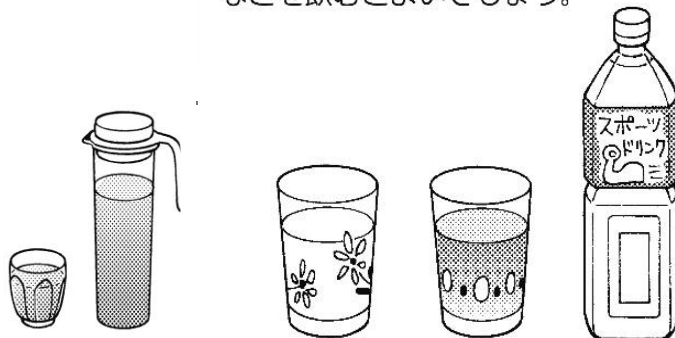
水分補給のポイント！

夏は冷たいジュースや炭酸飲料などの清涼飲料水が飲みたくなります。清涼飲料水には糖分が多く含まれています。飲みすぎると、むし歯や肥満などの生活習慣病を招きます。

また、気温が30℃を超えると熱中症になりやすくなります。水分の補給には、糖分のないものをこめに飲みましょう。

何を飲めばいいの？

ふだんの水分補給は、水や麦茶などで十分です。スポーツなどで大量に汗をかく時は、塩分を含んだスポーツドリンクなどを飲むとよいでしょう。



<水や麦茶などの甘くないもの>

