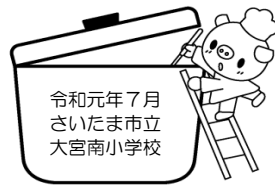
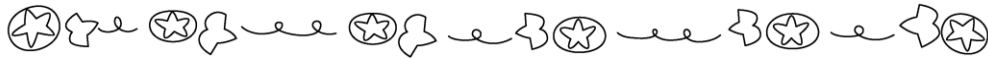


給食より



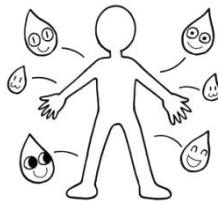
令和元年7月
さいたま市立
大宮南小学校

気温が上がり、日差しもすいぶんと強くなってきました。暑さのために、食欲が落ちたり、夏バテをしたりしていませんか？暑さに負けず、元気に過ごせるように、水分の補給や食事に気をつけましょう。



こまめに水分を補給しよう！

体の60～70%は水分です。水分が不足すると、体調をくずしてしまいます。暑い夏は、汗をたくさんかくので、注意が必要です。水分補給は、少しずつ、こまめに行うと良いといわれています。のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分を補給するようにしましょう。



水分補給のポイント



汗をたくさんかく前と後に飲みましょう。
例) 朝起きた時、夜寝る前、お風呂にはいる前と後、運動する前と後 など



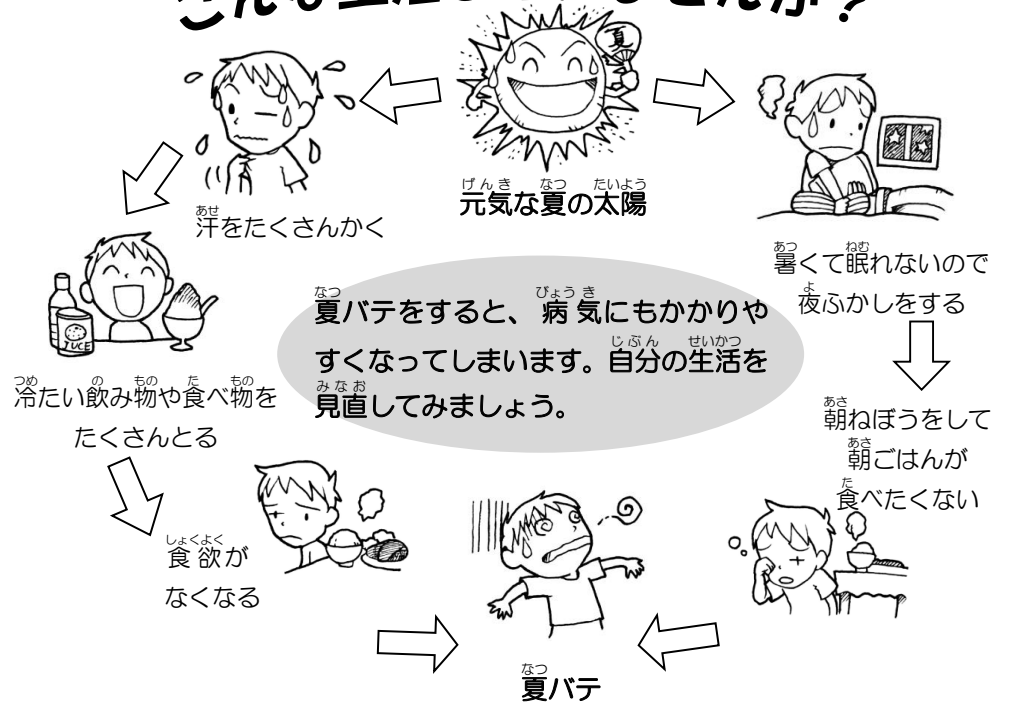
1度に飲む量は、コップ1杯を目安にしましょう。
*がぶ飲みはしない！



飲み物を冷やしすぎないようにしましょう。

水分補給をするための飲み物は、普段は水かお茶、運動する時はスポーツドリンクがおすすめです！

こんな生活していませんか？



夏バテをすると、病気にもかかりやすくなってしまいます。自分の生活をみなおしてみましょう。

夏バテを防ぐために...

朝ごはんをしっかり食べよう！

朝ごはんは1日の活動のもとになります。ご飯だけ、パンだけでなく、たまごや野菜なども一緒に食べましょう。

冷たいものを食べすぎに注意！

アイスやジュースなど、冷たいものをたくさんとると、砂糖のとりすぎやおなかをこわす原因になります。

色のこい野菜をたくさん食べよう！

色のこい野菜に含まれるビタミンは、油でいためたり揚げたりすると、効果的にとることができません。

時間を決めて3食たべよう！

夏休みになると、1日の食生活が乱れがちです。朝・昼・夕の食事は時間を決めてしっかり食べましょう。