

ランチタイム



令和8年度
石橋北小学校
給食だより
7月15日

7月

いよいよ本格的な夏が始まります。夏休みを楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と、栄養バランスのよい食事を摂る事が大切です。

また、熱中症になりやすい季節なので、こまめに水分補給を心がけましょう。

夏バテを防ぐ 食事ポイント

★偏った食事をしない。

あっさりしたものばかり食べていると、スタミナ不足になります。

栄養バランスのとれた食事をしましょう。

★ビタミンB群・ビタミンCを多く摂ろう。

夏バテ予防に効果的なビタミンB群は豚肉・レバーなどに、ビタミンCは野菜や果物などに多く含まれます。積極的に食べましょう。

★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。



夏に摂りたい食べ物

夏バテ予防や疲労回復には、豚肉や納豆などのビタミンB1を多く含む食品と、にんにく・にら・ねぎなどのアリシンを多く食品と一緒に食べると効果的です。

食欲がないときは、のどごしがよい豆腐料理や卵料理を選びましょう。



夏休みの食生活について

★早寝早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。朝ごはんを食べると

脳の働きが活発になり、勉強に集中しやすくなります。栄養バランスも意識して食べましょう。

★のどが乾いたと感じる前に、こまめに水分補給しましょう。冷房がきいた室内では、のど

の乾きを感じにくいので、意識して飲みましょう。水や麦茶など甘くない物、カフェインを含まないものにしましょう。

★おやつは、食べる時間を決めましょう。冷たいものを摂り過ぎないようにしましょう。

食事の1つとして考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。

★夏休みなどの長い休みは、カルシウムが不足しがちです。カルシウムを多く含む食材

は、牛乳・ヨーグルト・チーズ・小魚・小松菜・切り干し大根・豆腐・ひじき・ごまなど、食事やおやつに意識して摂るようにしましょう。

どうして水分補給が大切なの？



私たちのからだは60%が水分でできています。体内では毎日飲食物などで摂り入れる水分と、汗や尿などで排泄される水分との役割を一定に保とうとしています。そのため、毎日適度な水分補給が必要です。特に汗をかきやすい夏場や運動量が多い人は排泄される水分量も多いので、それに見合った量を摂取しましょう。また、汗と一緒に塩分も排泄されているので、スポーツドリンクなどの塩分を含むものの方が良いでしょう。