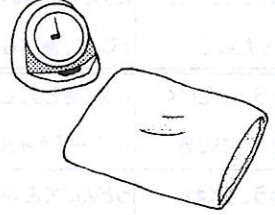


給食だより 7月

市川市立第三中学校

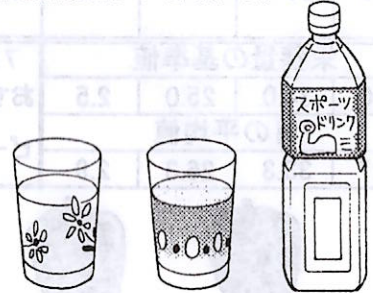
気温が高い日が増えてきました。暑い夏に体調をくずさず元気に過ごすためには、毎日の食事が大切です。こまめに水分を補給して、栄養バランスよく食べるようにしましょう。

暑さに負けない体づくりを！

1日3食をしっかりとる 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。 	こまめな水分補給 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するようにします。 
冷たいものをとり過ぎない 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。 	十分に睡眠をとる 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、しっかりと睡眠をとります。 

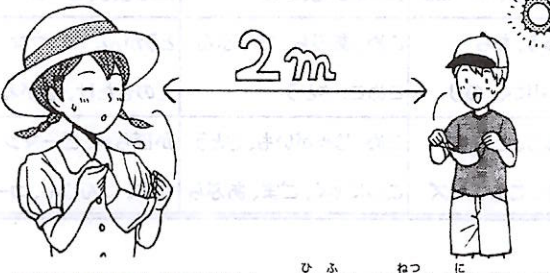
何を飲めばいいの？

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。



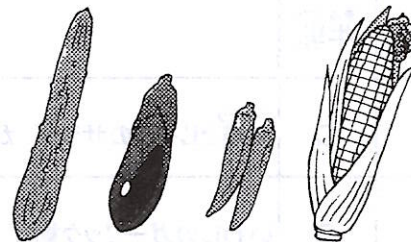
暑い時には「マスク」を外そう

マスクをつけていると、皮膚から熱が逃げにくく、気がつかないうちに脱水症状を起こしてしまうことがあります。暑い時の屋外で、人と2m以上離れている場合には、マスクを外すようにします。また、マスクをしている時は、暑い日や時間帯の外出を避けて、こまめに水分補給をします。



クイズ 英語の名前の夏野菜はどれ？

- ①キュウリ
- ②ナス
- ③オクラ
- ④トウモロコシ



正解はオクラです。オクラは英名で「オクラ (okra)」といます。オクラのねばねばは食物繊維で、腸内を掃除してくれる働きがあります。

©少年写真新聞社

つくってみよう！七夕に貝だくさんそうめん

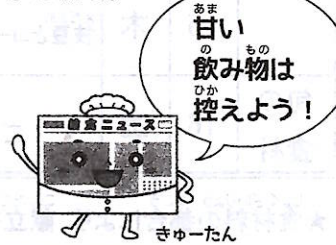


七夕の行事食であるそうめん。野菜や肉や卵などをトッピングしてみましょう。そうめんだけでは栄養が偏るため、貝だくさんにすることで、たんぱく質やビタミンなどもバランスよくとることができます。

飲み物の砂糖の量はどのくらい？

オレンジジュース 500mL  スティックシュガー 約18本分 (約53g)	スポーツドリンク 500mL  スティックシュガー 約10本分 (約31g)
乳酸菌飲料 500mL  スティックシュガー 約18本分 (約55g)	コーラ 500mL  スティックシュガー 約19本分 (約56g)

夏は冷たいジュースや炭酸飲料などの清涼飲料が飲みたいくなります。清涼飲料には糖分が多く含まれていて、飲み過ぎると、むし歯や肥満などの生活習慣病を招きます。水分補給は水や麦茶などを選びましょう。



※スティックシュガーは1本3gです。

保護者のみなさまへ

夏休み期間中に子どもたちが遊びに出かける時には、熱中症予防のためにこまめに水分補給をする、屋外で人と2m以上離れている時はマスクを外す、暑いところを避けるようにするなどのアドバイスをお願いいたします。