

給食だより



令和5年 7月
流山市立常盤松中学校
流山市立西初石中学校

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みが始まります。暑さに負けない食生活を心がけて元気に過ごしましょう。そして、夏休みにしかできないようないろいろなことにチャレンジをして、楽しい思い出をたくさん作りましょう。

夏休みの食生活のポイント

- 朝食をとろう
朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。
- 早寝や早起きをしよう
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。
- 冷たいもののとりすぎに気をつけよう
冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。
- 栄養バランスのよい食事をとろう
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

<p>朝食をとろう</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p>
<p>冷たいもののとりすぎに気をつけよう</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p>



食べる内容は、食事では不足しがちな栄養素（カルシウム、鉄など）を含む食品をとり入れるとよいでしょう。市販品を利用する場合は、脂質、塩分、糖分のとりすぎに気をつけましょう。また、食事に影響しない適量を心がけて、だらだら食べずに時間を決めましょう。

夜型のひとは 体脂肪がたまりやすい

私たちのからだは、日中に交感神経が強く作用して、活動しやすいようになっています。そして、夜間は副交感神経の働きが強くなり、からだを休めるように作用します。このため、夜間にエネルギーを過剰に摂取すると、余った分は容易に脂肪として蓄積されやすいのです。

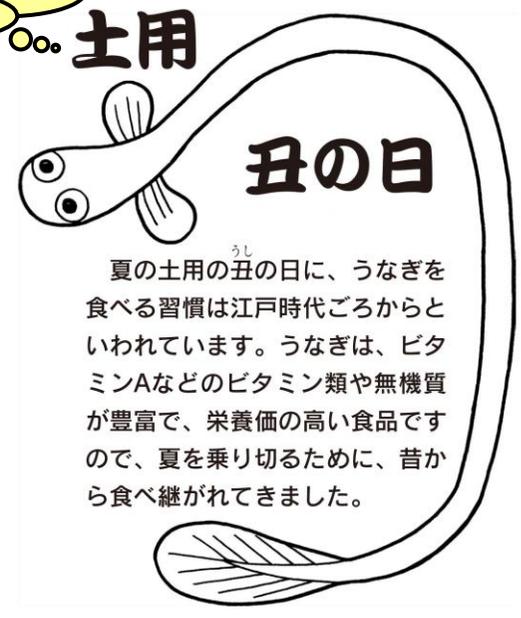
現在の日本の社会は、生活のリズムが夜にずれ込んでいますが、肥満と生活習慣病予防のためには、夜遅くになったら食べ物や飲み物に手をださないようにすることが大切です。



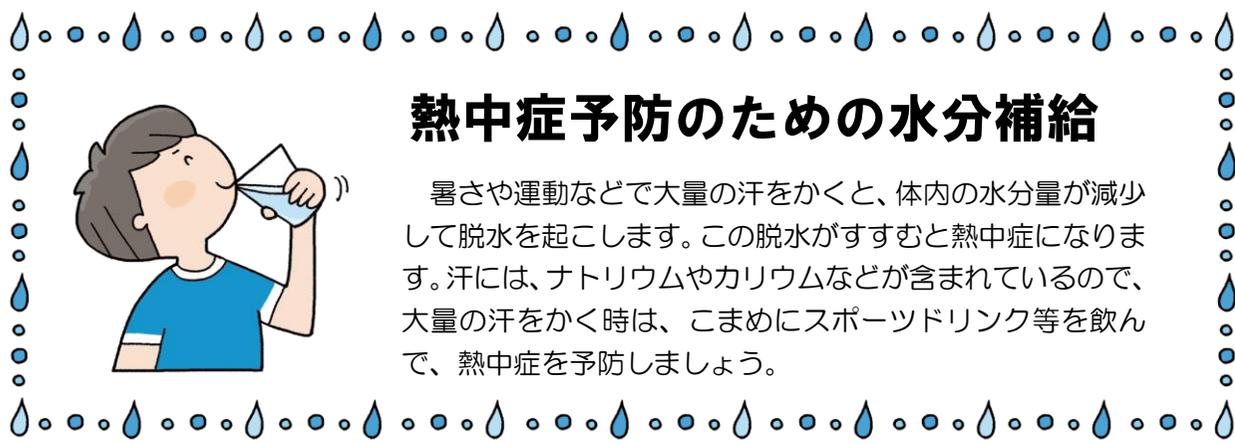
今年は7月30日(日)!



日本は水資源が豊かで、上下水道の設備が非常にととのった国です。学校や家庭でも水道をひねると、安全な水を飲むことができます。でも世界の中には、水道水をそのまま飲むとおなかを壊したり、水不足で命を失ったりするような国もあります。水はわたしたちの命を守る貴重な資源。もったいない使い方をしないよう、日ごろから大切にしましょう。



夏の土用の丑の日に、うなぎを食べる習慣は江戸時代ごろからとわれています。うなぎは、ビタミンAなどのビタミン類や無機質が豊富で、栄養価の高い食品です。夏を乗り切るために、昔から食べ継がれてきました。



熱中症予防のための水分補給



暑さや運動などで大量の汗をかくと、体内の水分量が減少して脱水を起こします。この脱水がすすむと熱中症になります。汗には、ナトリウムやカリウムなどが含まれているので、大量の汗をかく時は、こまめにスポーツドリンク等を飲んで、熱中症を予防しましょう。