



暑さが厳しくなってくると、「夏ばて」という言葉をよく耳にするようになります。夏ばては、夏の暑さから体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったり、頭がぼーっとしたりするなど体の調子がおかしくなることです。楽しい夏を元気に過ごすために次のことに気をつけましょう。

夏ばて予防

夏の食生活チェック

1 冷たいものの飲みすぎ や食べすぎに注意



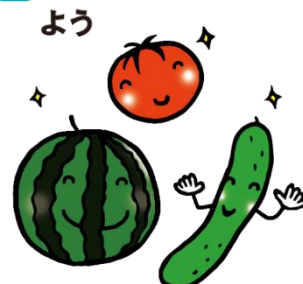
冷たいアイスやジュースばかり飲んでいると、おなかが冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養がたよってしまいます。

2 朝ごはんをしっかり 食べよう



1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事なはたらきをします。とくに朝ごはんは1日を元気に始めるための大切な食事です。ご飯やみそ汁は夏の水分補給に役立ちます。

3 夏野菜をたくさん食べよう



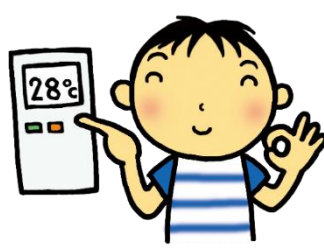
太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル(無機質)、そして水分がたっぷりです。食事だけでなく、すいかやきゅうりはおやつにもいいですよ。

4 牛乳も忘れずに飲もう



夏休みに入ると飲まなくなる人もいます。成長期の吸収率のよいカルシウム源として、夏のスタミナ補給として、おやつや食事のとき飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚などで補いましょう。

5 冷房に気をつけよう



暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かし、汗をかきましょう。寝るときは、タイマーなどを利用するとよいでしょう。

6 夜ふかしをしない



楽しい行事の多い夏はついつい寝るのが遅くなりがちです。でも睡眠不足は夏の健康の大敵。早起きを心がけると夜は早く寝付けます。「夜ふかしよりは早起き」をモットーに生活しましょう。

【給食室から】

夏休み前の給食も7月17日(木)で終了します。はじめはとまどっていた1年生も、給食当番や配膳が上手に出来るようになってきました。

4月から7月の3ヶ月間、学校給食の実施にご理解とご協力を賜りまして、誠にありがとうございます。

夏休み期間中、給食室は点検や清掃の作業に入ります。そして休み明け、日焼けしてたくましくなった子供たちと再会し、夏休み明けも元気に給食をスタートしたいと思っています。

9月3日(水)から給食スタートです。