

しょくいくだより

平成29年7月
京田辺市学校給食委員会

いよいよ夏本番です。気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の調子が悪くなり、食欲が落ちることがあります。夏を元気に過ごすために、食生活にも気をつけ、元気で楽しい夏休みを迎えましょう。

夏を元気に過ごすための食生活チェック！

いつも自分がしていると思うものに○、していないと思うものに×をつけましょう。

<p>① 冷たいものばかり食べている。</p>  <input type="checkbox"/>	<p>② 朝ごはんを食べない日が多い。</p>  <input type="checkbox"/>	<p>③ 好き嫌いが多く、とくに野菜はあまり食べない。</p>  <input type="checkbox"/>
<p>④ おやつをたくさん食べている。</p>  <input type="checkbox"/>	<p>⑤ お茶や水よりもジュースや炭酸飲料をたくさん飲んでいる。</p>  <input type="checkbox"/>	<p>⑥ 1日3食、決まった時間に食べていない。</p>  <input type="checkbox"/>
<p>○が4～6個の人 心配です！ 食生活に十分気をつけて、よい食生活の習慣が身につくようにしましょう。</p>	<p>○が1～3個の人 すこし心配です！ 食生活のことをよく考え、規則正しい生活を送るようにしましょう。</p>	<p>○がなかった人 とても良いです！ この調子で規則正しい食生活を続け、夏を元気に過ごしましょう。</p>

水分のとり方

上手に水分をとって
熱中症を防ごう！

☆一日3回の食事をしっかりとる！
ごはんやおかず、みそ汁やスープなどの食事からも水分をとることができます。



☆ジュースや炭酸飲料ではなく、水かお茶で！
甘い飲み物の飲み過ぎは、虫歯や太り過ぎにもつながります。ふだんは水かお茶にしましょう。

☆一度にたくさん飲まない！
コップ1杯ほどの飲み物を一口ずつゆっくり飲みましょう。

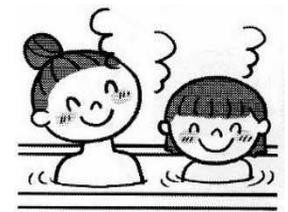
☆野菜や果物からとる！
夏が旬の野菜や果物には、汗で失われるミネラル・ビタミン、水分がたっぷりふくまれています。



☆飲み物は冷たくしすぎないように気をつけましょう！
冷たい飲み物を多く飲むと、胃腸の働きが弱くなります。

どんな時に水分をとるとよいでしょう？

- 〈 起きたとき 〉
- 〈 運動するとき 〉
- 〈 お風呂に入るとき 〉
- 〈 寝るとき 〉



のどがかわく前に飲もう！

