

給食だよ!

2021.7.1
台東区立駒形中学校



蒸し暑い日が多くなってきました。期末考査も終わり、もう少しで、夏休みがやってきます。まだまだ、本格的な暑さに体が慣れていない時期でもありますので、熱中症などに、十分注意しなければなりません。特にマスクをつけての生活になります。こまめに水分を補給するようにしましょう。

暑さに負けない体づくりを!

1日3食をしっかり取る

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。



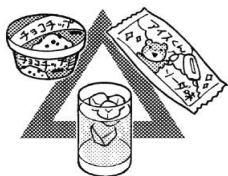
こまめな水分補給

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します。



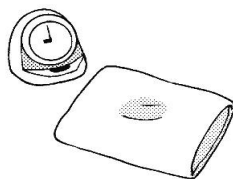
冷たいものをとり過ぎない

冷たいも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。

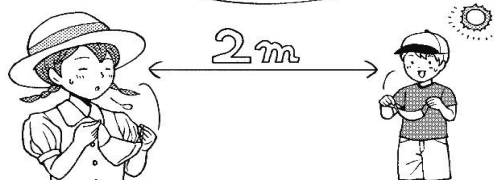


何を飲めばいいの?

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。



もうすぐ、夏休み!!

まもなく夏休みを迎えます。家で過ごす時間も長くなります。生活リズムをくずさないように心がけてください。

また、夏休み中は、じっくりといろいろなことに取り組めるよい機会です。家族のために食事をつくったり、買い物や後片付けを手伝うなど、自分でできることを見つけてみましょう。



カルシウムで丈夫な骨と歯を育てよう!

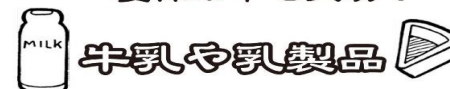
カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために大切な栄養素です。骨の成長が活発になる小・中学生の時期に、しっかりとカルシウムを補給して強い骨や歯をつくるのが生涯の健康につながります。

毎日の給食で飲んでいる牛乳にはカルシウムが多く含まれていて、吸収率もよく、手軽にとることができます。

丈夫な骨をつくるために、毎日牛乳を飲んでほしいと思います。



夏休み中も大切!



休みの日になると、給食がないので、牛乳の摂取量が減りがちです。牛乳や乳製品には豊富なカルシウムが含まれていますので、夏休み中でも、しっかりとるように心がけましょう。

- * 毎日の食材の産地は、給食黒板横に掲示しています。
- * 果物以外は、全て加熱しています。
- * 行事・その他により、献立を変更する場合があります。

