7月 給食だより

太田市立宝泉中学校

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。

のどがかわく前に 水分補給をこまめにしよう！

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。「のどがかわいた」と感じる前に、少しずつこまめに水分をとることが大切です。休み時間ごとに水分をとるようにしましょう。

普段の水分補給は水やカフェインを含まない麦茶がおすすめです。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。

その間食、もしかして……

糖分 とりすぎ!?

脂質 とりすぎ!?

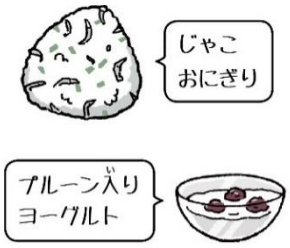
おやつ（間食）をたべるときに、どんなことに気をつけていますか？好きな時に好きなものを好きなだけ食べてしまうと、糖分や脂質、塩分をとりすぎてしまいます。糖分や脂質のとりすぎは肥満などの原因になり、塩分のとりすぎは将来高血圧を引き起こす原因になります。間食は時間や量を決めるなど、食べすぎないようにルールを決めて楽しみましょう。

時間と量を決めて ながら食べはやめる

量の目安は１日約250kcal（キロカロリー）です。夕食の時に食欲がなかったら、食べすぎかもしれません。

食品表示を見ながら 食べるものを選ぶ

不足しがちなカルシウム などの栄養素をとる



Q. 塾の後はおなかがすきます。夜食はとらない方がよいの？

A. 夜食は肥満の原因になるので、なるべくさけましょう。夜食をとる場合は塾の前の夕食を減らし、家に帰ったら、脂質が少なく消化の良いもの（うどんやぞうすいなど）を食べるようにするとよいです。