

# 給食だより



太田市立南中学校

梅雨が明け、夏雲が大きく盛り上がってくるともう本格的な夏の始まりです。暑さで体がだるい、食欲がないといったときこそ、栄養バランスを考えた食事がとれるように、時間を決めてしっかり食べることが大切です。

## 夏休み前、基本を押さえて取り組もう！

## 朝ごはんの「なぜ」「なに」「どうする」

### なぜ朝ごはんが必要なの？

寝ている間も体はエネルギーを使います。特に脳がエネルギーとして使うブドウ糖は体に蓄えられる量に限りがあります。そのため、朝ご飯を食べないと、脳はエネルギー不足になってしまいます。さらに朝ご飯には体に朝が来たことを知らせ、体温を上げて体を活動モードにするスイッチを入れる役割もあります。



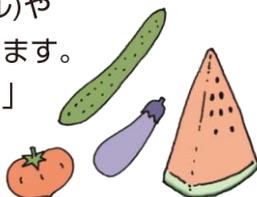
## 暑い夏 適度に水分補給をしよう！

水は生きていくうえで欠かせないものです。成人では1日2～3リットルの水分が必要とされます。体の水分は汗や尿として出てしまうため、暑い夏や激しい運動を行うときには、こまめに水分補給をする必要があります。

### 水分の補給法

#### ●野菜や果物からとる！

野菜や果物は90%近くが水分です。とくに夏が旬の野菜や果物はとくに水分が豊富で、汗で失われる無機質(ミネラル)やビタミンの補給にも役立ちます。飲むだけでなく、「食べる」水分補給も活用していきましょう。



#### ●ジュースや炭酸飲料はNG ふだんは水か麦茶で！

糖分の多い飲料は、体への水分補給を逆に妨げます。さらに飲みすぎは太りすぎにつながることも。ふだんは水やカフェインのない麦茶が水分補給には適しています。急に汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクも上手に活用しましょう。

