

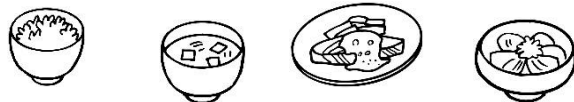
7月



平成 28 年 7 月 15 日
 狭山市立中央中学校
 栄養教諭 市村和美

7 月になり、夏本番を迎え、暑さの厳しい日が続くようになりました。この夏を元気に乗り切れるように、適度な運動と、食事・休養をしっかりとって、暑さと上手に付き合っていきましょう。

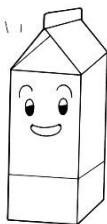
★暑いからこそ、しっかり食事を！



暑いと水分補給中心になってしまい、水の飲み過ぎから食事がおろそかになっている人はいませんか？暑さから食欲がなくなってしまう人もいることでしょう。しかし、私たちは食べることで栄養を補い、勉強に必要な集中力や運動に必要なエネルギーを得ています。暑いからこそ、食べなければどんどん体力を奪われてしまいます。これから長い夏休みが始まります。部活動や出掛ける予定がある日は特にしっかりと、そうでなくても 1 日 3 回の食事をしっかりととりましょう。

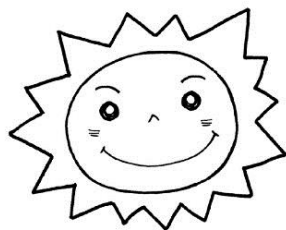
★給食の牛乳、増量月間！！

7 月と 9 月の 2 か月間、牛乳を 50ml プラスして出しています。これは、中学生のみなさんに不足しがちなカルシウムを補うためです。本来なら年間を通してこれくらい飲んでほしいのですが、寒い冬場は飲みにくいということもあり、夏場だけにしています。みなさん残さず飲んでくださいね。

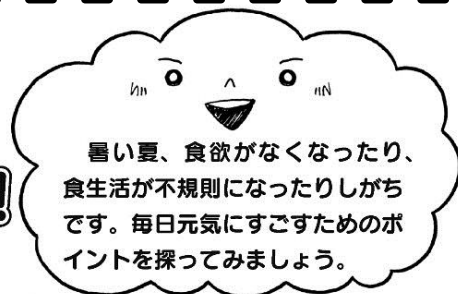


★給食センター見学会のお知らせ★

日時 平成 28 年 8 月 2 日（火）
 9：30～13:00（受付 12:30 まで）
 場所 入間川学校給食センター
 持ち物 上履き・靴を入れる袋
 ＊普段入れない調理場で、大きな釜や器具を間近に体感できます。中央中の職場体験で来てくれた生徒の作品を展示したり、美術部のみなさんに協力してもらった掲示物もありますので、よかったら是非来てくださいね♪



夏の食生活を見直して 元気にすごしましょう！

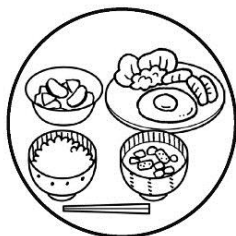


元気ポイント1

まずは早起き & 朝ごはん



&



元気にすごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをととのえるためにも毎日続けることが重要。まずはこの 2 つをしっかりと守るようにしましょう。



朝寝坊 & 朝ごはんめきでは…
 1 日のスタートが遅いと、生活リズムがくずれるので気をつけましょう。



元気に一日をスタート！



元気ポイント2

上手に水分補給をしよう！

汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。



元気ポイント3

間食は時間と量を決めて！

間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏ばての原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯みがきをして、だらだら食べ続けないようにしましょう。