令和５年７月
野村小学校

～毎月 19 日は、食育の日～

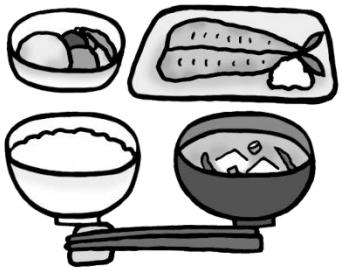
湿度の高い、暑い日が続きます。夏を元気に過ごすには、規則正しい生活と、バランスのとれた食事、そして十分な睡眠をとることが大切です。早寝・早起きをして、しっかり朝ごはんを食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう。

また、熱中症にかかりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心がけましょう。

夏バテを防ぐ食事のポイント！

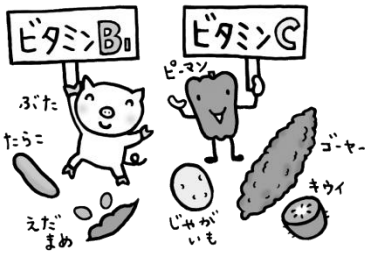
「夏バテ」とは、夏の暑さのために体が弱ってしまうことをいいます。食欲がなくなったり、よく眠れなくなったり、体の疲れがとれにくくなります。夏バテになりやすい人は、下記の食事のポイントを注意して、規則正しい生活を過ごしましょう。

偏った食事をしない！



麺類だけの偏った食事では、疲れがとれにくくなります。栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。「主食、主菜、副菜、汁物」をそろえて食べると、栄養バランスがよくなります。

ビタミンB群！Cを多く！



炭水化物やたんぱく質をエネルギーに変換するときに必要なビタミンＢ群は、夏バテ予防の大切な栄養素です。また、体の抵抗力を高め、鉄の吸収をよくするビタミンＣも意識してとりましょう。

冷たい物をとりすぎない！

暑くなると、のどごしのよい冷たいものやドリンク等を多くとりがちですが、胃に負担をかけます。また、糖分のとり過ぎにもつながりやすく、食欲をなくしてしまう原因にもなります。

のどがかわいたら、麦茶や牛乳を飲みましょう。清涼飲料水は砂糖がたくさん入っているので、控えめに！

スポーツ等で、たくさん汗をかくときの水分補給は、塩分が入っているスポーツドリンク等が適しています。熱中症を予防するためには、「のどが渇く前に」「こまめに」水分をとりましょう。