

給食だより

7月号



令和3年7月
郡山市立桑野小学校

夏バテしない元気な体を作しましょう！

1学期ももうすぐ終わり。7月になり、気温がだんだんと高くなってきました。暑くなり始めると、食欲が落ちてきて、つい冷たい飲み物や食べ物を多くとりがちになってしまいます。1日3食の食事をしっかりとらずに、冷たいものや飲み物ばかりとってしまうと、夏バテになる危険があります。

バランスのよい食事をとり、睡眠時間をしっかり確保して健康な体づくりを心がけましょう。

こまめに水分補給を！



気温が高くなると気をつけなければいけないのが「熱中症」です。長時間太陽の下にいたり、気温が高いところで運動をしたりしたときに、体内の水分が減少し、体温調節ができなくなる症状。放っておくと、意識がなくなり、命にかかわる危険もあるので意識して気をつけましょう。

熱中症を防ぐには・・・

のどがかわく前に水分をとりましょう。飲むものは、水やお茶。スポーツなどでたくさん汗をかく場合は、スポーツドリンクなど活動に合わせて飲み物を選ぶとよいでしょう。

飲み物を選ぶときに知っておいて欲しいのが、飲み物に含まれている「砂糖の量」です。

飲み物にふくまれている砂糖の量はどのくらい??

水・お茶類・コーヒー(無糖)  0個	炭酸飲料(500ml)  15個	スポーツ飲料(500ml)  9個
清涼飲料水(500ml)  18個	缶コーヒー(加糖)1本  12個	エナジードリンク1本  10個

※清涼飲料水は砂糖が多く含まれているものが多いので、飲みすぎには気をつけましょう！

