

給食だより

毎月19日は いただきますの日



平成29年7月号

千代田町学校給食センター

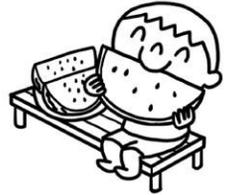
おうちのひととよんでね

今月の目標

「夏の食生活と健康について考えよう」

もうすぐ楽しい夏休みです。夏休みは自分で自由に使える時間が増えます。その分、しっかり自分で気を付けながら生活リズムを守ったり、食事の栄養バランスを整えたりしないと、夏ばてになり、体調をくずしてしまいます。休みを楽しく有意義に過ごすためにも、また元気に新学期を迎えるためにも、日頃の食生活に気を付けましょう。

夏本番！ 熱中症に気をつけよう



朝ごはんをたべよう！



朝ごはんは一日の活力になるだけでなく、ごはんや汁物、おかずなどから、水分をとることができます。特に、運動をする日はしっかりと食べましょう。

こまめに水分補給をしよう！



「こまめに」「のどがかわくまえに」水分をとることが、夏の水分補給の大切なポイントです。運動するときはスポーツドリンクを。ふだんは水か麦茶にして、砂糖のとりすぎに気をつけたいですね。

生活のリズムをととのえよう！

生活リズムが乱れると、体の調子がくずれやすくなり、熱中症になりやすくなります。夏休み中も「はい」の数が1つでも多くなるようにしましょう。



学校がある日もない日もだいたいおなじ時間におきている



(はい ・ いいえ)

朝ごはんは必ず毎日食べる

(はい ・ いいえ)

ふだんからよく体を動かしている



(はい ・ いいえ)

1日に3回、きまった時間に食事をしている



(はい ・ いいえ)

夜おそくまでテレビをみたり、ゲームをしたりしないようにしている

(はい ・ いいえ)

食事はねる2時間前までにすませている



(はい ・ いいえ)

おやつを食べるときは時間と量をきめている

(はい ・ いいえ)

いつもだいたいおなじ時間にねている



(はい ・ いいえ)