

給食だより

7月

令和4年度
魚沼市立広神東小学校

いよいよ夏本番。急に暑さが増すこの時期は、体が慣れていないため熱中症になりやすく注意が必要です。朝ごはんをしっかりと食べる、こまめな水分補給をする、夏野菜や旬の果物を食べるなど、食生活を整えて暑さ対策をしましょう。元気いっぱい夏を過ごせますように！

夏バテ予防 夏の食生活チェック

1 冷たいものの飲みすぎ
や食べすぎに注意



2 朝ごはんをしっかりと
食べよう



3 夏野菜をたくさん食べ
よう



4 牛乳も忘れずに飲もう



5 冷房に気をつけよう



6 夜ふかしをしない



暑い夏

上手な水分補給を！

いつ？

のどがかわく前にこまめに飲みましょう。特に朝起きた時や、運動の前後は忘れずに！

なにを？

ふだんは水かお茶が基本です。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを上手に活用しましょう！

どのくらい？

1日に最低1.2Lが目安です。コップなら5~6杯、500mLのペットボトルなら2本以上です。



- check
- 夏バテを予防する食生活のポイントが分かりましたか？夏休み中も忘れずに！
 - 水分補給はいつする？【のどがかわく前に or のどがかわいてから】

