



間もなく、長い夏休みが始まります。暑さに負けず、元気に過ごすためには、バランスの良い食事や適切な水分補給、規則正しい生活、運動などが大切です。健康第一で、夏休みを楽しみましょう。



夏の元気ポイント



早寝・早起き、朝ごはん

生活リズムをととのえるためには、まずは早起きをして、朝ごはんを食べて、元気に一日のスタートをきりましょう。

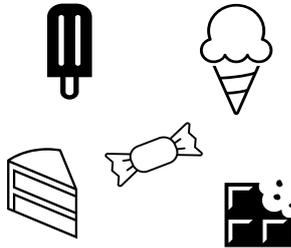


上手な水分補給

熱中症の予防のためにも、水分補給は大切です。のどが渇いたと感じる前から、室内にいる時でも、こまめに水分をとりましょう。

間食は、時間と量を決める

おやつ時間は楽しみですね。でも、テレビを見ながら、ゲームをしながら、などの「ながら食べ」に注意しましょう。だらだらと食べ続けると、満足感が得られないために、食べすぎになりがちです。また、虫歯にもなりやすくなるため、時間と量を決めて、食べ終わったら歯磨きをして、けじめをつけましょう。



清涼飲料水の摂りすぎに、気を付けよう



私たちの体の65～70%は、水分です。体重の2%の水分が失われると、体温の上昇が始まります。そのため、水分補給はとても大切です。しかし、甘い清涼飲料水やスポーツ飲料を水代わりに飲むと、糖分の摂りすぎになります。冷たさや炭酸は、甘みを感じにくくするため、気をつけましょう。また、人工甘味料が入った飲料は、エネルギーを控えられ一方、お腹がゆるくなるなど、体に影響がでる場合もあるため、摂りすぎには注意が必要です。日頃の水分補給は、水やお茶にしましょう。

さらに、給食が無い夏休みには、カルシウムが不足しがちです。朝食やおやつの時など、牛乳を忘れずに飲むようにしたいですね。



約55g

約34g

約57g

500mlペットボトルに含まれる砂糖

時間に余裕のある夏休みには、家族で料理に挑戦してみませんか？小平市公式ホームページの「給食レシピでおうちごはん」を参考に、楽しいクッキングタイムにしてください。

給食レシピでおうちごはん

給食レシピでおうちごはん QRコード

