



給食だより

8月号

古川東中学校

長い夏休みが終わりましたが充実した夏休みの後には、体調の管理が大切です。
のんびり過ごした長い休暇の後は、身体も心もいつものリズムに戻すのに、時間が掛かります。生活リズムが乱れると食生活も崩れ、夏バテしやすくなります。「早寝・早起き・朝ごはん」で勉強・部活動にしっかり取り組んでください。

まだまだ夏の暑さは続きます。夏を元気に過ごすためのポイントを紹介します。おうちの方と食事中に話題にしてみませんか？

夏を元気に過ごすための食生活のポイント

朝ごはんは必ず 食べましょう。

- 1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。
- 朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。



夏野菜をしっかり 食べましょう。

- ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。
- 夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。



こまめに水分を とりましょう。

- 清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。
- 汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。



冷たい物は、 ほどほどにしましょう。

- アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物を取り過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。
- 冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。



しっかり
食べよう

朝ごはん 食べていますか？



部活動でのけが予防・夏バテ防止のために！

生活リズムは、太陽の光を浴び、朝ごはんを食べることで整います。生活リズムを整え夏バテ防止のために、朝ごはんをしっかり食べてから活動しましょう。

朝ごはんを食べないで、部活動をするのは、けがや疲れの原因になります！



朝ごはんを毎日食べる習慣がある人は、全く食べない人に比べて、勉強やスポーツ、心の面（イライラしにくい・やる気が起きる）でも良い傾向にあるという調査結果もあります！

朝ごはんをしっかり食べると…

脳に栄養がいき、
勉強に集中できる。



体が温まり、
元気に活動できる。



心が満たされ、
やる気が起きる。

