

8月 給食だより

高崎学校給食センター

夏バテしない食生活を!

夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本ですが、暑さで食欲が
わかない人もいます。夏バテを防ぐポイントとともに、食欲を増す、疲れを
回復するための食事の工夫についてお伝えします。

1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、
早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識しましょう。



3 おやつのとりに方につける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うようにしましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



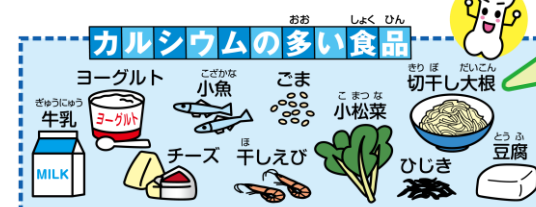
◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

甘くないもの、
カフェインを
含まないもの



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



ビタミンDと一緒にとることで、
カルシウムの吸収率が高まります。



食欲がないときは?

香辛料や香辛・香味野菜を利用
しましょう。

特有の香りやピリッとした辛さで
食欲を刺激してくれます。



薬味たっぷりが
おすすめ!



★「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。

