



給食便り

令和5年5月発行
柏市立柏第三中学校

新年度が始まってひと月がたち、1年生もだんだんと給食に慣れてきた様子がうかがえます。これからの時期、新しい環境での疲れが出やすくなります。「やる気が出ない・体調がよくない」といった、体の不調を訴える人が増えてきます。決まった時間に食事をとり、規則正しい生活を送ることが大切です。

生活のリズムを整えよう！

1. 規則正しい食生活

1日3回決まった時間に食事をとりましょう。

2. 適度な運動

積極的に運動を取り入れ、食欲を増進させる。

3. 早寝早起き

夜更かしせず、朝は時間に余裕を持って起きましょう。

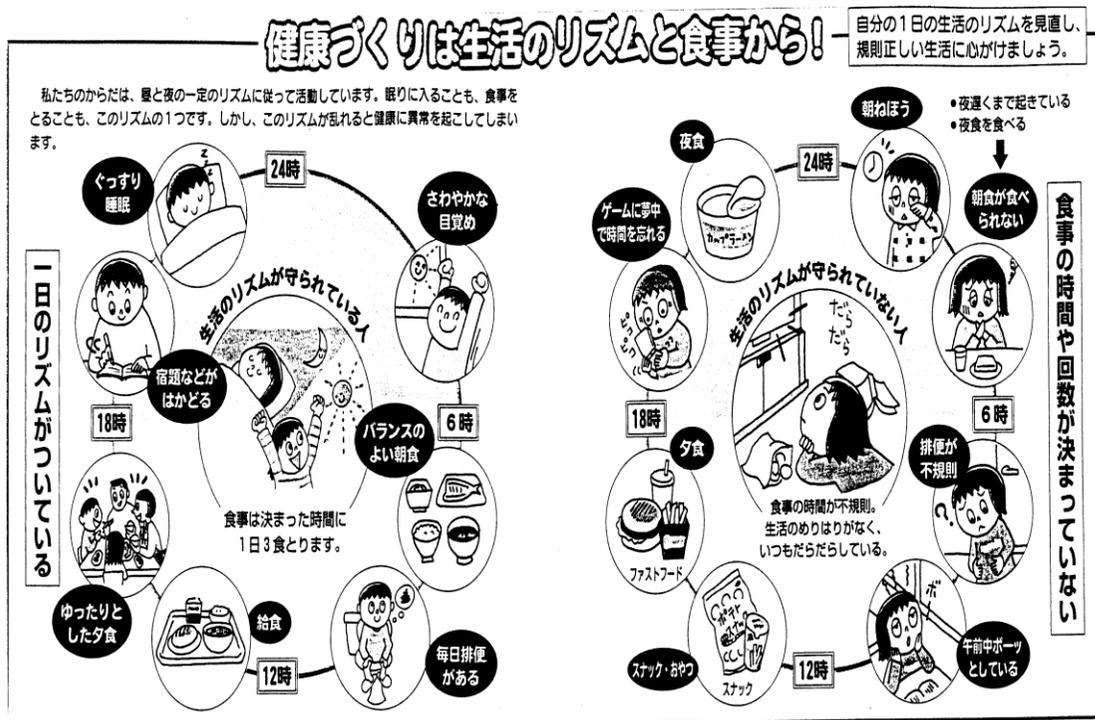
朝食をしっかり食べ、体を活動できる状態にします。

4. バランスのよい食事

主食・主菜・副菜などを揃え、バランスのよい食事をとるようにしましょう。

5. 家族がそろった食卓

家族一緒に楽しく食べ、孤食(こしょく)を防ぎましょう。



熱中症を防ぐ食生活のポイント

汗をかき習慣を身に付けよう！



5月は、穏やかで比較的過ごしやすい日が多い印象ですが、近年では真夏日や猛暑日を観測することもあり、早めの熱中症対策が必要です。本格的な夏が到来する前に、適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体をつくっていきましょう。

<p>早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう</p> <p>睡眠不足や朝ごはん抜きでは、熱中症のリスクが高まります。</p> 	<p>カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう</p> <p>カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、みそ汁やスープがおすすめです。</p> 
<p>のどが渇いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう</p> <p>一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。</p> 	<p>汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もとりましょう</p> <p>スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。</p> 



間食のとり方について考えましょう

間食には、勉強や運動などで疲れた体や心をリラックスさせる効果があります。しかし、間違ったとり方をするとむしろ弊害になってしまいます。食事のリズムが崩れないよう時間と量を考えて食べるようにしましょう。

ここに注意 人気菓子

スナック菓子類 脂質量・塩分量

塩分量が高いほか、商品によってはかなりの油を摂取してしまうものもあります。食べすぎないように注意しましょう。



チョコレート・クッキーなど 脂質量・糖分量

砂糖や脂質をたくさん使ったものはエネルギー量が高めになっています。むし歯にもなりやすいです。



活動量にもよりますが、間食は約200Kcalを目安にしましょう。