

梅雨も明け本格的な暑さが続きます。

夏休みを迎え、暑さに負けない為に早寝・早起きで生活リズムをととのえ、

朝ごはんはもちろんのこと、1日3食をバランスよくきちんと摂取することが大切です。

規則正しい生活で暑い夏を乗り切りましょう。そして、夏休み明け元気に登校しましょう!!



夏休みを元気に過ごす食生活のポイント

◎基本は1日3食、決まった時間に栄養バランスのとれた食事を摂ることが大切です。

特に朝ご飯はしっかり食べるようにしましょう。

◎冷たい飲み物や食べ物を摂り過ぎないように注意しましょう。

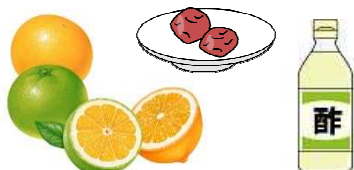
◎熱中症予防のためにも、適度な水分補給をしましょう。

少量をこまめに摂るようにしましょう。

◎毎回の食事で野菜をとるように心がけましょう。



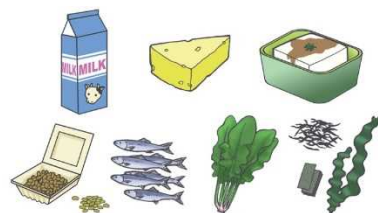
夏ばてにならないために摂りたい食品



梅干しや酢、柑橘類などでクエン酸を摂りましょう。クエン酸は疲労回復などに欠かせない成分です。



豚肉などビタミン B1 が豊富な食品を摂りましょう。ビタミン B1 は糖質からエネルギーがつくられる時に必要な栄養素です。



鉄やカルシウムなどの無機質を多く含む食品をきちんと摂りましょう。



ペットボトルの

持ち歩き!!



暑い夏、水筒代わりにペットボトルの飲み物を持ち歩く人もいます。ペットボトルに直接口をつけて飲んだり、ストローで飲むことで、ペットボトル内に雑菌が混ざり気温の高さ(上昇)により菌が繁殖しやすくなります。飲みかけのペットボトルを長時間持ち歩かないようにしたり、早めに飲むように心がけましょう。水筒などはこまめに消毒するようにしましょう。



学校給食用食材放射能物質測定の検査結果
埼玉県産・深谷市産・茨城県産の野菜、長野県産のきのこ類について6月18日実施いたしました。
「放射性セシウム134」「放射性セシウム137」いずれも検出せず。



*市のホームページにも公表されます。