



こん だて めい 献立名			暑さに負けない体づくりを！ すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、一日三食の食事をしっかりとって、体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。 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、朝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て食べましょう。 2 こまめに水分補給をする コップ1杯程度を、のどが乾いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。 場所の暑い室内では、のどが渇きを感じたため、特に意識して飲みましょう。 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。 3 おやつのとりに方に気をつける おやつを食べる時は時間を決めて、お皿に取り分けましょう。 清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1つと考え、不足しがちな栄養を補うのもおすすめです。 4 「カルシウム」を意識してとる 食生活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。 カルシウムの多い食品 ヨーグルト、牛乳、チーズ、牛蒡、小豆、大豆、豆腐、納豆、わかめ、ひじき、わかめ、		
------------------------------------	--	--	--	--	--

※都合により、献立や材料の変更をする場合があります。予めご了承下さい。