

給食だより



令和8年7月号
新宿区立西早稲田中学校
校長 安田 昭仁
栄養士 増田 高大

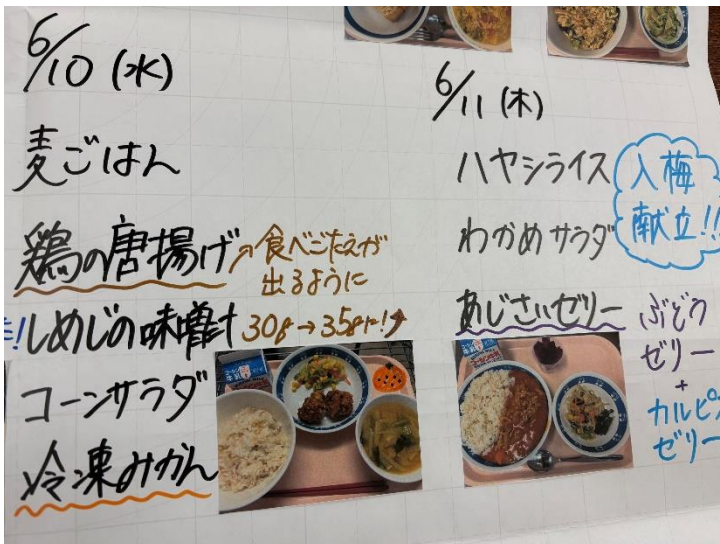


梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなり始めるこの時期は慣れていないので、熱中症などに気を付けて過ごしてください。こまめな水分補給と共に食事をしっかりとって、暑さに負けない体をつくりましょう。

生活習慣をととのえて夏ばてを防ごう

暑い日が続くと、食欲がない、だるい、よく眠れないなどの「夏ばて」が起こりやすくなります。

夏ばてを防ぐためには、栄養バランスのよい食事を毎日3食しっかりと食べる、こまめに水分補給をする、早起き早寝をすることが大切です。夜ふかしや朝寝坊をしたり、朝ごはんを抜いたりしないで、休みの日も学校のある日と同じように、規則正しい生活を心がけて、夏を元気に過ごしましょう。



給食カレンダー

6月の食育月間に合わせて、毎日1コマずつ給食室の様子を紹介している掲示物を作りました。給食室前のボードに貼っています。是非見に来てください！

～夏の水分補給について～

夏は気温も暑く、水分補給が大切です。水分を取らないと脱水症状になってしまいます。部活動や外での運動でスポーツドリンクを飲む機会があると思います。スポーツドリンクは水分、糖質、電解質が含まれ、運動時の脱水による水分補給に適しています。ですが、スポーツドリンクには多くの糖分が入っています。汗をかいたからスポーツドリンクを沢山飲みすぎると糖分の摂りすぎに繋がります。ミネラルも含まれている麦茶もうまく使いながら夏の水分補給をしましょう。

