

# 夏休み きゅうしょくだより

令和4年度 夏休み特別号 志木市立志木第二小学校

先週の7月15日（金）に1学期の給食が終わりました。廊下ですれ違おうと「いつも美味しい給食をありがとうございます」「OOがもっと食べたいです」と声をかけてくれる子達がいるととても嬉しいです。こちらこそいつもたくさん食べてくれて、感想を伝えに来てくれてありがとうございます。

さて、今週から夏休みですね。夏休み中でも生活リズムは崩さず、早寝早起きをして3食しっかり食べましょう。熱中症予防としてこまめな水分補給も忘れずに！2学期に元気な姿で会えることを楽しみにしています。

## 暑さに負けない体づくり 4つのポイント！

### 3食きちんと食べる



健康的な食事は元気のもとだよ。

### こまめに水分をとる

のどがかわく前に、こまめに水や麦茶を飲もうね。



ごはんが、食べられなくなるよ。



おやつを食べ過ぎない

おなかを、こわしてしまふよ。



冷たいものをとり過ぎない

## 清涼飲料水はほどほどに…



夏になると「シュワッ！」とした爽やかさのある炭酸飲料や清涼飲料水はとてもおいしく感じますね。炭酸飲料や清涼飲料水は冷たくして飲むことが多く、あまり甘さを感じないため、ついつい飲みすぎてしまいます。

しかし、ペットボトルなど炭酸飲料1本（500ml）には45g～50g、清涼飲料水1本（500ml）には30～45gの砂糖が入っています。特に炭酸飲料はお腹もふくれるため、飲みすぎると食欲を減退させ、規則正しい食事の妨げにもなります。

清涼飲料水は量を決めて、飲みすぎないように気をつけましょう。

※清涼飲料水とは、乳製品類やアルコール飲料以外の飲み物で、お茶やコーヒー、ジュースなどをさします。

### 清涼飲料水をたくさん飲みすぎると…



太りやすくなる。



むし歯がでやすくなる。



水分や糖分でおなかがいっぱいになり、きちんと食事ができなくなるので栄養のバランスがくずれ、夏ばてになりやすくなる。



糖分はビタミンB1によってエネルギーにかえられます。糖分をたくさんとると、ビタミンB1も多く使われるので、体調をくずしやすくなる。

## 夏場に起きやすい食中毒に注意！

食中毒は冬場の発生件数が多いですが、夏場にも多く発生します。「つけない・ふやさない・やっつける」3つのポイントを意識して、暑い時期でも安全に過ごしましょう。



食中毒  
予防の  
キホン

しっかり手洗い

冷蔵冷凍

しっかり加熱

つけない

ふやさない

やっつける

