

令和5年度

# 給食だより 8月



南陽市立赤湯小中学校

## 残暑お見舞い 申し上げます

暦の上では秋ですが、厳しい残暑が続いています。  
お子さんの体調は大丈夫ですか？  
暑い中でも元気に過ごすポイントを見てみましょう。



## 夏休み終了 生活リズムを整えましょう

夏休み中、お子さんはどのような生活をしていましたでしょうか？規則正しい生活ができていましたか？朝寝坊をしたり、朝ごはんを食べなかったり、夜更かししたり……休み明けも元気に登校するために、生活習慣を見直して学校モードに切り替えていきましょう。

<p><b>早起き</b></p>  <p>朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。</p>	<p><b>早寝</b></p>  <p>睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。</p>	<p><b>朝ごはん</b></p>  <p>夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。</p>
--	---	---

# まだまだ暑い！ 水分補給をしっかりと！

子どもは遊びに夢中になると、「のどの渇き」に気づくのが遅れ、脱水症や熱中症になりがちです。のどが渇く前に水分補給をするよう、声をかけてあげましょう。

## 日常生活での水分補給

水やお茶で水分補給をしましょう。飲むタイミングや時間を決めて、意識してとるようにしましょう。



## 汗を多くかいた時の水分補給

運動中など、汗を多くかいた時にはスポーツドリンクなど塩分やミネラルを含んだ飲み物が良いでしょう。

飲むときはひと口ずつゆっくりこまめに飲みましょう。「がぶ飲み」しても大半が吸収されずに排泄されてしまいます。少量ずつ頻繁に飲むと体内の水分量が安定し、代謝も活発になるようです。



## 8月31日は野菜の日 野菜は1日350gを食べよう！

1食分(約120g)の目安として、生野菜は両手にいっぱいぐらい、加熱調理した野菜なら片手にのるくらいです。色の濃いもの・薄いものなど、様々な種類を少しずつ合わせると、バランスよく食べられます。

