

# 給食だより

令和2年度 No.3

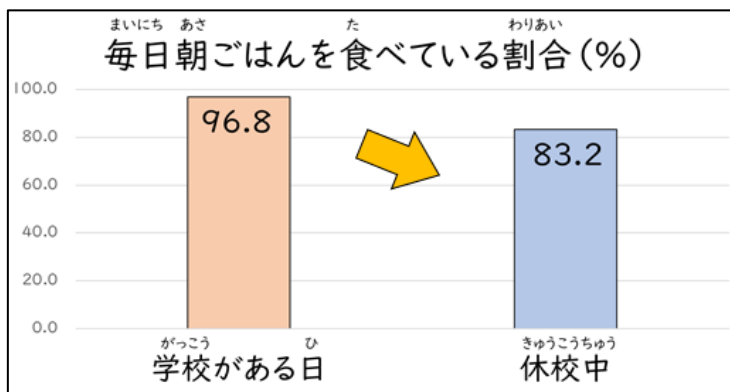
●発行日●令和2年7月1日発行  
●発行者●守谷市立学校給食センター  
TEL(48)0253/FAX(48)5388

いよいよ夏本番です。気温や湿度が高い日が多くなると、食欲も衰えがちになります。今年には夏に学校に来る日が多くなります。元気に過ごせるように、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。



## 夏を元気に過ごすために、朝ごはんを食べよう

朝ごはんを毎日食べていますか？お休みの日はどうですか？休校中のみなさんの様子を調べると、学校がある日より朝ごはんを毎日食べていた人が少なかったことがわかりました。



守谷市内A小学校6年生 (令和2年6月)

朝ごはんを毎日食べることは脳や体を活動しやすい状態にととのえ、勉強や運動などの活動を、充実させることにつながります。暑い夏は、夏バテで食欲がなくなったり、食べる量が減ったりします。朝ごはんを欠かさず食べて、夏を元気に過ごしましょう。



## 熱中症にご注意を



熱中症は、気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって、脱水や体温が高い状態になり、体温を調節できなくなることです。熱中症を予防するために、喉が渇く前に正しく水分を補給しましょう。

### 水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。

