

7月 給食だより

桐生市学校給食中央共同調理場
桐生市学校給食新里共同調理場

もうしょひ ふう さいこうきおん いじょう ひ つづ ぐらう ふう いくき きおん
猛暑日が増えて最高気温が35℃以上の日が続いたり、ゲリラ豪雨がが増えて一気に気温
さが下がりたりするなど、すごしにくくなっています。たいおん ちょうせつ たいりよく
体温を調節するだけでも体力を
しょうひ
消費するので、むりせず すごしましよう。



その食生活



夏バテの原因になっています



なつ お 起こりやすい体 たいちようふりよう 調不良のことを夏バテといいます。なつ あつ 夏の熱
さの影響で胃腸のはたらきがにぶくなり食欲が低下し、からだ
えいきよう いちよう だるくなったり、無気力状態になったりします。つめ 冷たいものを
たくさん食べてしまうと胃腸のはたらきをにぶらせて夏バテの
しょうじょう あっか 症状を悪化させるといわれています。つめ 冷たいもののとりすぎ
にはきをつけてましよう！

夏バテ予防のポイント

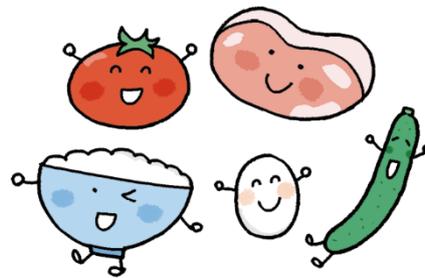
こまめに水分を補給

バランスのよい食事

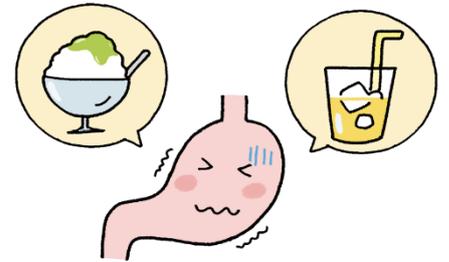
冷たいもののとりすぎ注意



ふだんの水分補給には水か
むぎちゃ たいりよう あせ 麦茶を、大量に汗をかくと
きにはえんぶん いっしょ ほきゅう 塩分も一緒に補給しま
しょう。カフェインがはい
ているものは、りょうきよう 利尿作用がある
のでさくましよう。



た 食べやすいめん類などはかり
た 食べているとえいよう 栄養がかたよっ
てしまいます。えいよう 栄養バランス
よく、いろいろな食べ物を
た 食べましよう。



つめ 冷たいものばかりだと、いちよう 胃腸
がひ 冷えてしょうかきのう 消化機能が低下し、
しょくよく お 食欲が落ちてしまいます。
じょうおん た 常温のものやあたた 温かいものも
とりましよう。

夏休み中も規則正しい生活を

よ 夜ふかしやあさねぼう 朝寝坊をすると、せいかつ 生活リズムがくずれてしまいます。はや お
を、かぞく あさ 家族で朝ごはんのじゅんび 準備をしたりうんどう 運動したりしてみませんか？

