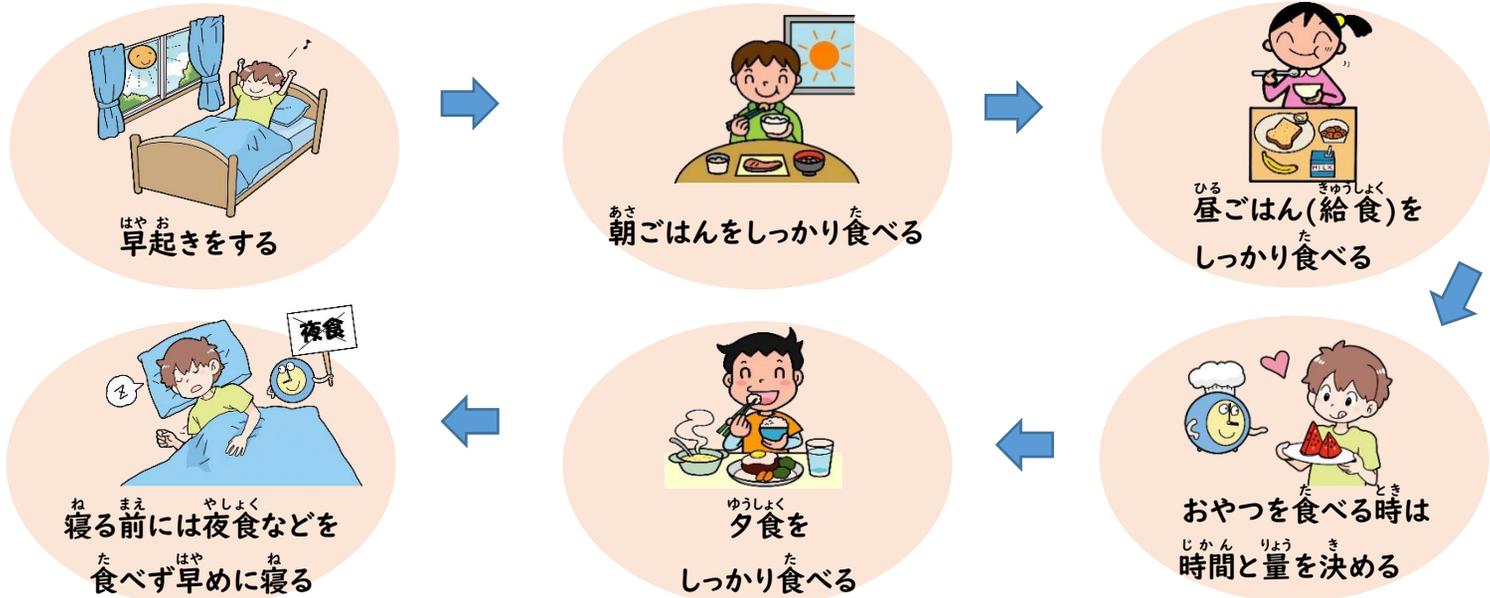




湿度が高く蒸し暑い日が続いています。暑い夏を元気に過ごすためにも、早ね・早起き・朝ごはんで1日の生活リズムを整えていきましょう。

## 夏を元気に過ごすための秘けつを知ろう!!

1日の生活リズムを食事からしっかりつくる!!



朝・昼・夕ごはんの3食をしっかりと食べることで、よりよい生活リズムをつくることができます。また、おやつや夜食などのとり方にも気をつけていきましょう。

※しっかりと食えるとは、満腹になるまでたくさん食えることではなく、1日に必要な量の食事を残さず食えることをいいます。

### こまめに水分補給をする!!

汗をたくさんかく夏は、のどが渇く前にお茶や水でこまめに水分を補給することが大切です。甘いジュース類では、体にうまく水分が吸収されないだけでなく、糖分のとり過ぎにもなります。

また、運動などをしてたくさん汗をかいたときは、無機質(ミネラル)などが含まれているスポーツドリンクを上手に利用するのも良いでしょう。



水分の補給は、飲み物だけでなく、食べ物からも補給することができます。(ごはんやみそ汁からも水分補給ができます。)

そして、夏が旬の野菜や果物には、水分や無機質(ミネラル)が多く含まれているので、積極的にとりたいですね。

### 「主菜」「副菜」落ちの食事に気をつける!!

暑くなると、冷たくあっさりとしためん類や食べやすいどんぶりものを好んで食べがちになります。このような食事では、魚・肉・卵・豆類・野菜・海藻などを使ったおかずが欠け、たんぱく質やビタミン類、無機質(ミネラル)が不足してしまいます。意識して「主菜」「副菜」のおかずをそろえた食事をしていくように気をつけましょう。



### 今年度も「防災給食」を 実施します。



蒲刈学校給食共同調理場では、「呉市学校防災週間(7月3日~9日)」期間中の7月6日(木)に、「防災給食」を実施します。

被災したことによりライフラインが停止し、電気と水道の復旧の目途がたたず、先に復旧したガス(プロパンガス)を使用して、備蓄品(想定)や届いた支援物資(想定)を利用した給食を作る予定です。この機会に、ご家庭でも防災について考えてみてください。