

# 給食・食育だより 8月号

8月に入り、夏休みがはじまりました。栄養・健康・運動・休養… バランスのよい生活をして暑さに負けない元気な夏をすごしましょう。

## 生活の中に運動を取り入れよう 夏の運動不足にご用心!

運動することで、わたしたちのからだの中の脂肪（皮下脂肪）はエネルギーに変えられ、使われて、太りすぎの予防になります。また筋肉がおとろえて体力が低下することも防ぎます。

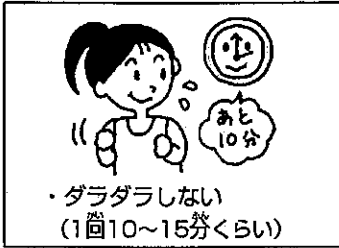
適度な運動は交感神経の緊張をやわらげ、気分をリフレッシュすることにより精神的ストレスの解消に役立ちます。さらに、からだを動かすことにもともなう適度な疲労は気持ちよい睡眠（脳もぐっすり）をもたらしてくれます。といっても……夏の暑さには十分注意が必要です。

### 運動するときの約束

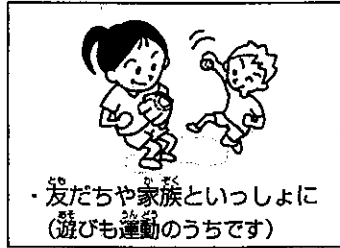
#### 1 毎日、時間を決めて続けよう



好きな運動をしよう



・ダラダラしない  
(1回10～15分くらい)



・友だちや家族といっしょに  
(遊びも運動のうちです)

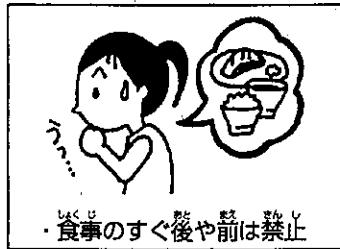
#### 2 無理をしない



・からだの調子がわるいときはやめる



・かんたんな運動からはじめよう



・食事のすぐ後や前は禁止

### 汗をかいたら意識して水分補給を!

汗をかいたら大切な水分の補給をしましょう。でも冷たい清涼飲料の飲みすぎは気をつけましょう。飲んだときはさっぱりしても、暑さで弱っている胃腸に余計な負担をかけてしまいます。また糖分が多いものは肥満の原因にも…。おすすめは「水」や「麦茶」などです。

栄養表示を見ましょう

#### コップ1杯（150cc）のエネルギーの目安



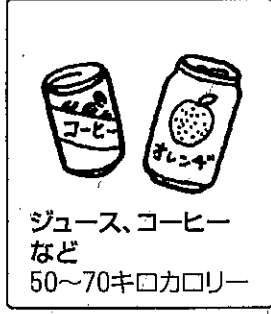
水  
0キロカロリー



お茶類  
0～7キロカロリー



イオン飲料  
25～40キロカロリー



ジュース、コーヒーなど  
50～70キロカロリー

※牛乳はたんぱく質、カルシウムなど多く含まれていて、水分補給しながら不足しがちな栄養素を補うことができます。ですが飲みすぎは禁物。1日1～3杯までにしましょう。