



給食だより

富山市立大久保小学校

いよいよ夏休みが始まります。

夏休みはついつい気がゆるみ、夜更かしや朝寝坊、間食のとりすぎ等で食生活も乱れがちになり、その結果、体調を崩してしまうこともあります。暑くて食欲がわからないこともありますが、朝・昼・夜の食事はしっかりととりましょう。そして、運動・休養も上手に取り入れ、夏休みを健康で有意義に過ごせるように心がけましょう。



夏はこまめに水分補給



私たちの体の約65%は水分です。体の水分が少なくなると、血液がドロドロになり、血の巡りが悪くなって、思わぬ病気の原因になることがあります。

水分は、私たちの体になくてはならない大切なものです。夏は、特に水分が奪われます。こまめに水分補給を心がけましょう。

1日にどのくらいの水分が必要なの？

普通に生活しているだけで、1日に2.5Lの水が体から出ていきます。

食事や体内で作られる水分は1.3L。意識して水分を摂らないと、1.2Lも足りないということになります



コップ1杯1日8回以上を目安にこまめに水分補給をしよう！



水分補給は

何を飲めばいいの？

通常の水分補給は、水やお茶にしましょう。運動して汗をかいた時には、薄めたスポーツドリンク（砂糖を多く含むため）や経口補水液、手作り経口補水液がおすすめです。

手作り経口補水液レシピ



水 500ml 砂糖 大さじ2弱 塩 小さじ1/4 レモン汁 大さじ1