



春から初夏へと移り変わり、いよいよ梅雨入りも間近です。新しい環境にも慣れ、4月からの緊張感がとけ、疲れが出やすい時期です。夜更かしは控えて十分な睡眠をとるように心がけましょう。

朝ごはんも毎日食べて元気に一日をスタートさせましょう。

そろそろ気をつけたいね!

初夏からの水分補給

急な暑さに体はびっくり!



「春が来た! 気持ちがいいな…」と思っていた体は、まだ急な暑さに慣れていません。いつも以上に気をつけて水分補給をしましょう。

ふだんは水や麦茶で!



ジュースはさとう(糖分)、スポーツドリンクは塩分のとりすぎにつながることもあるよ。水やカフェインを含まない麦茶がおすすめです。

朝ごはんではまずはしっかり!



水分補給はまずは食事から。汗で失われるミネラル(塩分含む)も補給できます。ただし、塩分については予防的に多くとる必要はありません。

おしっこの色にも注目!

ちびちび、こまめに!

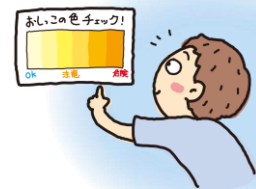


一度にたくさん飲むと体がびっくりするよ。のどがかわく前に、ひと口、ふた口、ちびちびこまめに飲んで水分補給をしましょう。

運動前はとくにしっかり!



運動前の水分補給も忘れずに。水筒やジャグは日陰など涼しい場所で保管。ペットボトルはキャップをあけたら早めに飲みきろうね。



トイレに行ったらおしっこの色に注目。色が濃くなっていたら、体からの「お水が足りないよ」というサインだと思ってね。

7月のおすすめ! 献立紹介

7月6日(月) ツナごはん(小盛) 冷やしうどん 天ぷら

茎わかめのゆず風味和え 牛乳

七夕献立としてオクラを使用しています。オクラは星形の切り口が特徴で、七夕の夜空を思わせる野菜です。季節の野菜を通して、日本の行事を感じてみましょう。

