

給食だより



じょうず すいぶん 上手に水分をとろう！



みなさんの体は何からできているか知っていますか？

じつは人間の体は、半分以上が水分でできています。体の中の水分は、汗になって

体温を調節しています。だから、特に汗をかきやすい夏や運動量が多い人は、水分を

とることが大切です。



すいぶん 水分のとりかたについて

☆ふだんのとりかた☆

ふだんは水やお茶、牛乳などで水分をとるの

がおすすめです。ただ、牛乳は飲みすぎるとエネルギーのとりすぎになるので、

注意しましょう。



☆スポーツをしたとき☆

運動をして汗をたくさんかいたとき

は、こまめに水分をとることが大切です。

汗にはミネラルというものが入っ

ています。ミネラルは、スポーツドリ

ンクで簡単にとることができます。

しかし、スポーツドリンクには、砂糖が

たくさん入っているので、

飲みすぎないように

しましょう！



がぶ飲みしていませんか？

ジュース・炭酸飲料

◇量をきめて飲みましょう。

◇買いおきしないようにしましょう。

