

給食だより



梅雨明けとともに、楽しい夏休みがやってきます。長い休みに入ると、夜更かし、朝寝坊、朝食欠食と生活リズムが崩れがちになります。「夏休み、元気のもと食から」を合い言葉に、今まで通りの規則正しい生活を送りましょう！そして、元気に2学期を迎えましょう。



★★夏を元気に過ごすために★★

暑い夏を健康に過ごすために、まずは食生活をきちんと整えることが大切です。夏を元気に過ごすために、食事面から8つのポイントを紹介합니다。

な

なまものや肉の生揚げに注意！十分に火を通しましょう。

つ

つめたいものは、ほどほどに！おなか冷え、胃腸の調子が悪くなります。

や

やたらにおやつばかり食べないで、時間と量を決めて食べましょう。

す

すを使った料理や梅干しは、疲労回復に役立ちます。特に蒸し暑いときには、おすすめですよ。

み

みどりの仲間の野菜をたっぷりとりましょう。ピーマン、オクラ、ゴーヤ、かぼちゃ、トマト、ズッキーニ。旬の野菜が豊富です。

の

のみ物の基本は、水やお茶、こまめな水分補給で熱中症を防ぎましょう！牛乳も1日コップ1杯は飲みましょう。

しょく

しょくじは、好き嫌いしないで、3食バランスよく食べましょう。夏バテ予防には、食事が一番。

じ

じかんで決めて1日3食。規則正しい食事が、よい生活リズムをつくれます。

★★水分補給をしっかりとしましょう★★

いよいよ夏本番です。暑い日が続くので熱中症に気をつけましょう。子どもは、体温調節機能や水分の代謝機能が未熟なため、脱水になりやすいといわれています。熱中症予防には、適切な水分補給を行うことが大切です。



熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？

普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？

のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。

飲む量は？

運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがおすすめです。

砂糖の量はどのくらい？

炭酸飲料 約56g	乳酸菌飲料 約55g	果汁入り飲料 約53g
1	2	3
スポーツ飲料 約31g	麦茶 0g	
4	5	

冷たいものは、甘味を感じにくくなります。そのため、たくさんの砂糖などが使われていても気づきません。暑いと、冷たいものが欲しくなりますが、糖分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。