

食育だより

藤崎町
学校給食センター

1学期が終われば、みなさんが楽しみにしている夏休みです！暑さに負けない食生活を心がけて元気に過ごしましょう。そして、夏休みにしかできないようないろいろなことにチャレンジをして、楽しい思い出をたくさんつくってほしいと思います。

暑さに負けない 夏休みのすごし方



●朝食をとろう

朝食は1日の元気の源です。
しっかり食べましょう。



●早寝や早起きをしよう

夏休みも生活リズムが乱れないように
早寝や早起きをしましょう。



●冷たいものとりすぎに気をつけよう

冷たいものばかりとると胃腸が弱って
食欲が低下してしまいます。

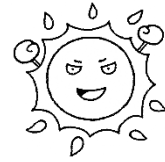


●栄養バランスのよい食事をとろう

主食、主菜、副菜、汁物をそろえて
バランスよく食べましょう。



また、暑い日が続くので熱中症*にも注意が必要です。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】…気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって、脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が動かなくなることで、放置すると死に至ることもあります。

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。

飲み残しのペットボトルに注意！

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。

