

7月 食育だより



令和4年 7月11日
船橋市立高根台第三小学校 給食室
おうちのひととよみましょう

家庭数

夏バテ予防には、栄養と休養が大切です！

暑さが一段ときびしくなってきます。この時季は、急な気温や湿度の変化から体内のバランスが乱れ、体調を崩しやすくなります。

そんな夏バテしない体をつくるためには、バランスのよい食事と栄養をしっかりとて、十分に休養することが大切です。

もうすぐ待ちに待った夏休みがやってきます。夏バテを防いで、元気に夏休みをむかえましょう。

こんな症状があったら、夏バテかも…



授業中にボーッとしたり、勉強に集中できない。



いらない



夏バテを防ぐ・治すためには…



水分補給をこまめにする。



夏バテにならないために「早ね・早おき・朝ごはん」が大切！

夏休みにはいると、夜おそくまでおきていたり、朝ねぼうをして朝食が食べられなかったりしがちです。元気に過ごすためには、早おきをして朝ごはんを食べ、1日の生活リズムをととのえることが大切です。夏休み中も早ね・早おきを心がけ、しっかり朝ごはんを食べるようにしましょう。



バランスよく食べるためには？

主食+主菜+副菜をそろえることで、栄養素のバランスがよくなります。副菜には、夏に必要なビタミン・ミネラルをたくさん含んだ夏野菜を毎日、積極的に食べましょう。牛乳やくだものなどをプラスするとバランスがさらによりよくなります。



体の中は水分がたっぷり！！

体の中にある水分は60～70%といわれています。これらの水分は、体液として生きていくためにも重要な役割をもっています。

あせを多くかく夏場は、より多くの水分ほきゅうが必要です。

かといって、あまいお砂糖がたくさん入っている清涼飲料をたくさん飲むと余計にのどがかわいたり、食欲がなくなる原因にもなります。

夏の飲み物の飲み方について考えてみましょう。



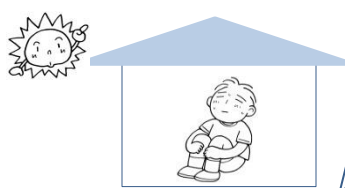
いつ？

寝起き、入浴前、運動前など『汗をかく前』に補給するのがポイントです。「のどがかわいた」と感じる前にこまめに補給しましょう。



どこで？

熱中症の事故は屋外だけでなく、屋内で発生するケースも多いのです。急に気温が上がった日など、体が暑さに慣れていないときがとくに危険です。



どうやって？

一度にたくさんの水分をとると消化器に負担をかけます。コップ1杯ほどをこまめに飲みましょう。



何を？

基本的に水が麦茶で水分補給しましょう。また、牛乳にはたくさんの栄養素が入っています。給食がない夏休みにも飲むようにしましょう。

