

# 給食だより



2024年夏休み特別号

文責 井芹

夏休みに入ると、おそくねたり、朝ごはんを食べなかったりして生活リズムがくずれてしまうことがあ

ります。暑さに負けない生活を心がけるためにも、夏休みも早寝・早起き・朝ごはんのリズムを崩さず、

元気に過ごしましょう。



## 夏休みの食生活のポイント

- 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。

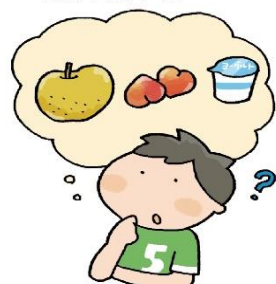
<p>朝食をとろう</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p>
<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p>



### 見直そう！ 間食のとり方



### 食べる内容を考えよう



### 食べる量を考えよう



### 時間を決めて食べよう



食べる内容は、食事では不足しがちな栄養素（カルシウム、鉄など）を含む食品を取り入れるとよいでしょう。市販品を利用する場合は、脂質、塩分、糖分のとりすぎに気をつけましょう。また、食事に影響しない適量を心がけて、だらだら食べずに時間を決めましょう。

## 熱中症とは

温度や湿度が高い場所で、体がうまく温度調整ができず、体の中に熱をためこんでしまうことです。

### ▼熱中症になると・・・

○めまい、立ちくらみ ○頭がいたくなる ○吐き気 ○体がだるい など

ひどいときは、倒れて、死にいたることもあります。



## 熱中症を予防する 水分補給のポイント

<p>何を飲む？</p> <p>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。</p>	<p>いつ飲む？</p> <p>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、運動後にも水分をしっかりとりましょう。</p>	<p>飲む量は？</p> <p>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。</p>
---	---	--

水分補給は、飲み物だけではなく、食事とおして食べ物からも積極的にとりましょう。

夏野菜には、水分やミネラルが多く含まれます。汗で失った水分やミネラルを補うために

も、夏野菜はおすすめです。（きゅうり、なす、トマト、かぼちゃ など）

料理としては、夏野菜を使った「みそ汁」がおすすめです。

豆腐や油あげは、体をつくるたんぱく質、みそには、体の疲れをとるのを助けるビタミン B

1が多く含まれます。

夏野菜のみそ汁を食べて、元気に夏休みを過ごしましょう！

