

7月 食育だより



池田市教育委員会
池田市立学校給食センター
令和4年7月 第88号

梅雨が明けると、いよいよ夏がやってきます。
暑い夏を元気に過ごせるように、規則正しい食生活を送りましょう。

暑さ本番です！ 体調を整え、こまめな水分補給を

熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが大切です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなるので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。

★水分補給のポイント

普段の水分補給には、水やお茶を飲みましょう。市販のジュースやスポーツドリンクは糖分が多いので、水の代わりに飲んでしまうと、糖分の摂りすぎになってしまいます。しかし、大量の汗をかいたり長時間運動を行うときは、糖分や塩分などが補給できるスポーツドリンクがオススメです。

スポーツドリンクは手作りできます！

水…1ℓ	砂糖…40~80g (4~8%)
食塩…1~2g (0.1~0.2%)	レモン汁… お好みで



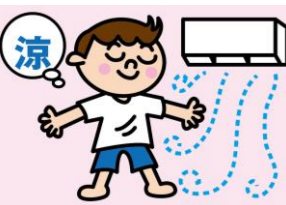
熱中症予防 4つのポイント



体内の水分量が減少すると、めまい、吐き気、ぼんやりする、重苦しい、食欲減退、汗が出なくなる、頭痛など様々な症状が現れます。脱水症状が進むことで熱中症になります。

暑さを避ける

エアコンは27℃設定にしてつけましょう。温度が低すぎると体が冷えて、風邪を引く原因となります。



日差しを避ける

外に出るときは、日陰を歩くなど、日差しを避けるようにしましょう。帽子をかぶったり、日傘をさして、陰をつくるのも効果的です。



水分・塩分補給

こまめに水分補給をしましょう。汗をかいたときは、塩分も一緒に補給しましょう。



体調を整える

たっぷりと睡眠をとり、1日3食きちんと食事をとりましょう。規則正しい生活リズムで過ごすことが大切です。



夏休みの食生活 ~元気に過ごすためのポイント~

1日3回の食事を規則正しくとろう！

夏を元気に過ごすためには、毎日早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとりましょう。朝ごはんを抜くと、午前中、エネルギー不足になったり、物事に集中できなくなります。また、間食や夜食はダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。間食や夜食の量の目安は200kcal程度にするとよいです。

コンビニで購入する場合(例)

主食 (おにぎり)	副菜 (サラダ)
主菜 (ゆで卵)	

200kcal(キロカロリー)の目安



栄養のバランスを考えよう！

夏休みに入ると、昼ごはんを自分で選んで食べる事が多くなります。「主食だけ」や「揚げ物だけ」「野菜が全くない」という食事になってしまうことはありませんか？給食では、いつも主食・主菜・副菜・乳製品がそろっており、栄養のバランスが整っています。自分で食事を作ったり、コンビニなどで購入する時に、給食を思い出して、参考にしてくださいね。



カルシウムをとろう！

給食がない日は、カルシウムが不足しがちです。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

カルシウムを多く含む食品

- 牛乳・乳製品
- 大豆・大豆製品
- 切り干し大根
- 小松菜などの青菜
- 小魚
- ごま
- ひじき
- 干しエビ