

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5年7月 第99号

梅雨が明けるといよいよ夏がやってきます。部活動でも大会を控えている人も多いのではないのでしょうか。日差しが強く、気温や湿度が高い日が続く、熱中症や夏バテになりやすい時期です。水分や食事をしっかりとって、暑い夏を元気に過ごしましょう。

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

暑いからといって、クーラーの効いた部屋で、冷たい物ばかりとっていると、体がだるくなり、夏バテをしてしまいます。夏休み中も学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかりとって、元気で楽しく毎日を過ごしましょう。



夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫をしましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいた時には、塩分も一緒にとりましょう。

冷たい物のとり過ぎに気をつける



★量や時間を決めて食べましょう。

適度に体を動かす



★朝や夕方など、涼しい時間に運動をしましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



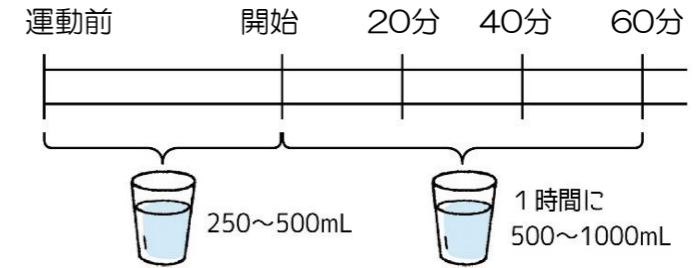
ビタミンC

野菜、果物、いも類など



運動中の水分補給のタイミング

特に暑い時期には、運動前に250~500ml、運動中は20分に1回程度水分をとりましょう。運動量が多い場合は、1時間に500~1000mlとるようにしましょう。汗をかくと体内の塩分も失うので、塩分も一緒に補給するとよいですね。

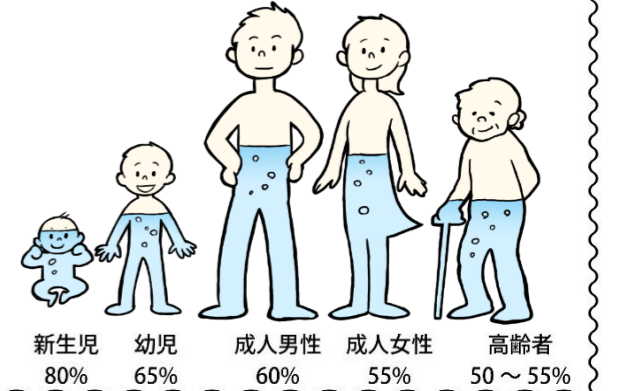


ペットボトル(500ml)の砂糖の量はどのくらい?



体内の水の働き

体内の水分量は、体重の約50~80%を占めています。加齢とともに水分量は少なくなります。水分は体の中で、体温調節や、栄養素の運搬、体液の濃度調節など、生命を維持するために大切な働きをしています。飲み物だけでなく、食事からも水分をとることができます。暑い時期もしっかり食事をとりましょう。



お弁当の注意

細菌の増殖を防ごう
涼しいところで保管して早めに食べよう



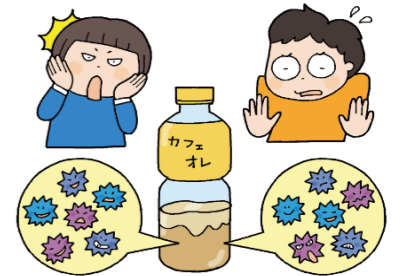
できるだけ水分を少なく、しっかり加熱

素手で触らない

冷ましてからふたをする

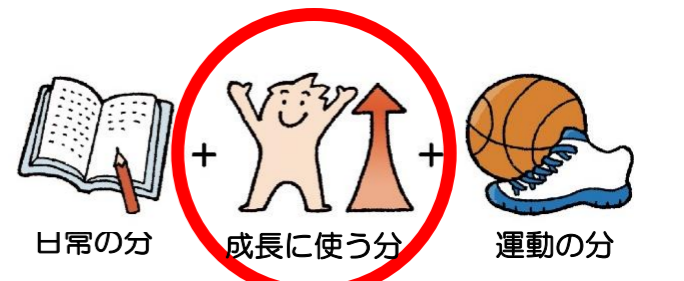
飲み残しのペットボトルに注意!

ペットボトル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。長時間経つと、飲み物に含まれる栄養を利用して、細菌が増えます。ペットボトルは開けたら早めに飲みきりましょう。



食事でエネルギーや栄養をしっかりととりましょう

スポーツをする人は、エネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに成長期には、成長に使う分も必要です。ご飯の量を増やしたり、料理を追加したりすることで、エネルギーや栄養素を意識した食事を心がけましょう。



これとても大事!
しっかり食べよう!