

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6年7月 第109号

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」！

暑さが本格的になり、夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなければならないのが熱中症です。熱中症は「いつでも・どこでも・誰でも」発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

水分補給のポイント

のどの渇きを感じる前に飲みましょう



コップ1杯程度の水分をこまめにとりましょう



汗をたくさんかいたときは、塩分も一緒にとりましょう

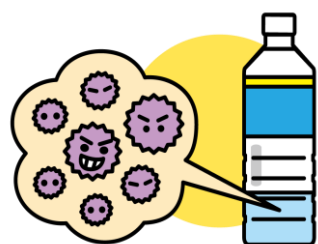


ふだんの水分補給は水かお茶！

水分補給といっても、ジュースなどをたくさん飲んでしまうと糖分のとり過ぎにつながります。水分補給の基本は水やお茶を飲みましょう。特に、麦茶にはミネラルが豊富に含まれています。ミネラルは、水分と同様に汗をかくと体内から失われてしまうので補給する必要があります。



食中毒にも注意！



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

食事からも水分補給

水分は飲み物からだけでなく、食事からも補給しています。朝ごはんを抜くと、午前中に必要な水分や塩分が補給されず、熱中症のリスクを高めます。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。



栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

もうすぐ夏休みです。夏休みは給食がないので、おうちで昼食を食べたり、部活動などでお弁当が必要になることもあるかもしれません。自分で作ったり、選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

選び方の基本

主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。
牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)

ごはん、パン、めん類



主菜 (主に体をつくるもとになる食品)

肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず



副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)

野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物



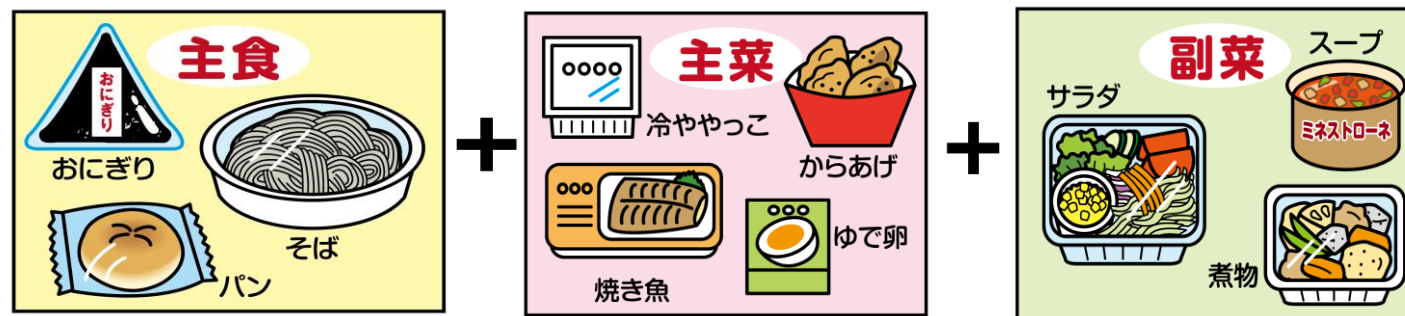
牛乳・乳製品



果物



コンビニで買う場合(例)



★ 1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わさったものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。

冷やし中華



中華めん(主食)
ハム・卵(主菜)
きゅうり・トマト(副菜)

卵サンド



パン(主食)
卵(主菜)



副菜を追加！

★ 市販の総菜には塩分が多く含まれているものもあります。栄養成分表示を確認し、とり過ぎないようにしましょう。

塩分注意！

1食当たりの塩分(食塩相当量)の目安

小学生(低学年/中・高学年)	中学生
1.5g 未満 / 2g 未満	2.5g 未満

★ 給食のない夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなります。毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品などを意識してとるようにしましょう。

