

令和6年



給食だより



南陽市立赤湯小・中学校

気温が高く、蒸し暑い日が多くなってきました。食欲もなくなり、体の機能も低下してきます。規則正しい生活と1日3回、栄養バランスのとれた食事をすることに気を配り、こまめな水分補給も心がけましょう。

夏の過ごし方 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

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> 

夏野菜のよいところ

野菜は、旬の時期に一番栄養価が高く、不思議とその時期に身体に必要な栄養素が詰まっています。夏の太陽を浴びて育った野菜は、ビタミンやミネラルがたっぷり。夏野菜は、水分を多く含んでいるので、体を冷やす効果があり、夏バテの予防にもなります。トマトやキュウリなど生で食べられるものも多いので、夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給できるのが夏野菜の長所です。



夏の水分補給 5W1H

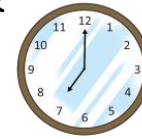
CAUTION!

運動したときや、暑さでたくさん汗をかいたときなどは別ですが、ふだんから水代わりにスポーツドリンクを常用していると、糖分や塩分のとりすぎにつながってしまいます。注意しましょう。水分は食べ物からも補給できます。ご飯やめん、汁物、夏野菜、果物なども上手に活用しましょう。



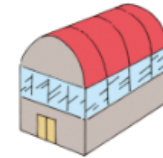
When?…いつ?

寝起き、就寝前、入浴前、そして運動前など“汗をかく前”に補給するのがポイントです。「のどが渴いた」と感じる前にこまめに補給します。水分補給の時間をあらかじめ決めておくといよいでしょう。



Where?…どこで?

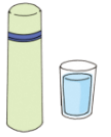
熱中症の事故は、屋外だけでなく、屋内で発生するケースも多いのです。閉めきった体育館、マンションなど住宅内でも発生します。急に気温が上がった日など、体が



熱さに慣れていないときがとくに危険です。

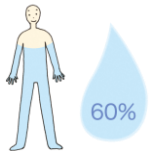
What?…なにを?

基本的には水かお茶で水分補給します。運動してたくさん汗をかいたときはスポーツドリンクなど適度に塩分・糖分を含んだものを飲むといよいでしょう。ジュースなどの糖分の多いものは水分補給には向きません。



Why?…なぜ?

人間の体の60~70%は水分です。気温が高くなる夏は、発汗などで水分が失われやすく、補わないと脱水になり、体温調節能力や運動能力が低下します。熱中症になる危険性もあるのです。



Who?…だれが?

熱中症にかかる人は、すべての年代で男性の方が圧倒的に多いのが特徴です。女性に比べ男性は水やお茶を飲む習慣が少ないことも影響していると考えられています。

How?…どのくらい?

一度にたくさん水分をとると消化器官に負担をかけます。コップ1杯ほどをこまめにかむようにして飲みましょう。また運動する人は運動前と後に体重を量って、体重減少が2%を超えないよう注意するとよいでしょう。

