

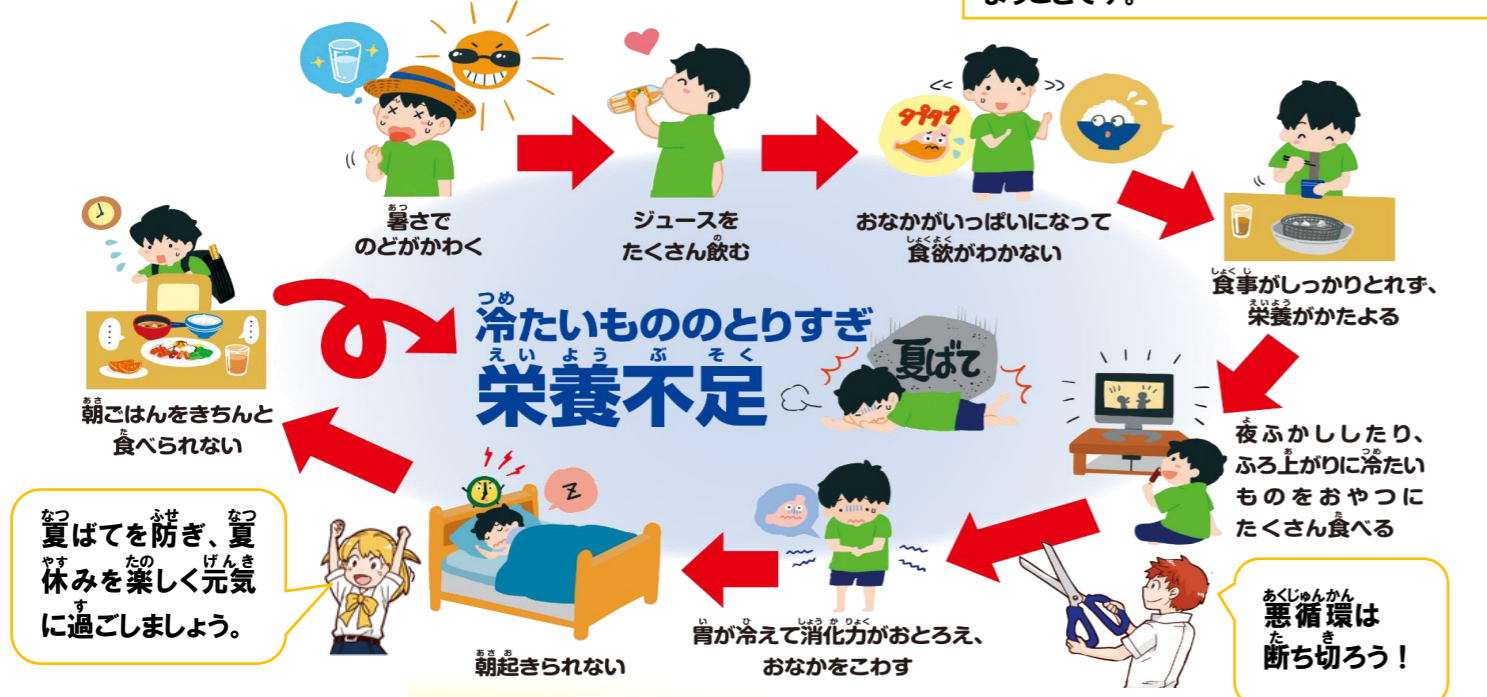
かめかめハ〜

なつやす
いよいよ夏休み！！

しよくせいかつ き
食生活に気をつけて夏ばてを防ごう！

食育だより 夏休み号
令和5年7月
ふじみ野市学校給食センター

「夏ばて」とは、夏の暑さで体調を崩してしまふことです。



なつ しよくじ 夏の食事のポイント 8カ条

夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです



な 生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通してから食べよう。



つ 冷たいものはほどほどに食べよう。とりすぎはおなかをこわします。



や おやつばかり食べないで。時間と量を決めてから食べましょう。



す 酢の物や梅干しは気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれまふ。



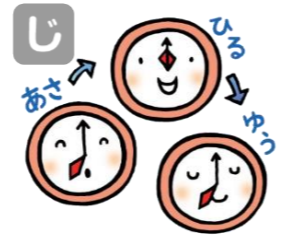
み 栄養のはたらきの緑のグループの食べ物（とくに野菜）をたっぷりとりまふ。



の 飲み物は水か麦茶でこまめに水分補給をまふ。



しよく 食事では好き嫌いをせず、よくかんで。栄養バランスも考えておいしくただまふ。



じ 時間を決めて1日3回規則正しい食事の時間がよい生活リズムを作ります。

楽しい夏休み！学校がなくても規則正しい生活を続けて、1日3回、栄養バランスのとれた食事を心がけまふ。合言葉は「なつやすみのしよくじ」です。

あつ なつ すいぶんほきゅう かんが 暑い夏の水分補給を考えよう

私たちの体の60%以上は水分で、水は生きていくうえで欠かせないものです。成人では1日2〜3リットルの水分を補給する必要があります。体の水分は汗や尿として外に出してしまうため、特に暑い夏や激しい運動など汗をたくさんかく時は、水分を上手に補給することが大切です。熱中症や夏ばてにならないよう、水分の補給方法を考えまふ。



水分の補給方法

●3回の食事から

しっかりとる！
ごはんは半分以上が水分です。みそ汁やスープ、生野菜からでも水分の補給ができます。1日3回の食事（特に朝食）をしっかり食べることも、大切な水分補給と熱中症対策です。

●野菜や果物からとる！

野菜や果物は成分の90%近くが水分です。夏が旬の野菜や果物はとくに水分が豊富です。汗で失われる無機質（ミネラル）やビタミンの補給にも役立ちます。季節の旬の野菜には、その季節に必要な栄養がまふまふ！上手に活用まふ。

●一度にたくさん飲まない！

一度にたくさん飲むと胃や腸に負担をかけます。食欲をなくし、夏ばての原因になります。1回の量はコップ1杯をひと口ずつゆっくり飲まふ。

●適温は5〜15℃

体が吸収しやすい水の温度は5〜15℃です。冷やし過ぎは体の負担になります。スポーツ中の水分補給は、専用のボトルなどを上手に活用まふ。また炎天下に飲み物を放置すると雑菌が繁殖し、食中毒の原因になります。気をつけまふ。

●のどが渇く前に飲む

「のどが渇いた」と感じたときには、もう体の水分は不足気味です。こまめに少しずつ飲むのがポイントです。

●ジュースや炭酸飲料はNG

ふだんは水か麦茶で！
ジュースや炭酸飲料などの清涼飲料水には糖分が多く含まれています。糖分の多い飲料は、体への水分補給を逆に妨げます。また、カフェインの多いコーヒーや紅茶には、利尿作用があり、水分を体から出す効果があります。ふだんは水かカフェインのない麦茶などがおすすめです。スポーツ中や急に汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクを活用まふ。

甘い飲み物の甘い質 さとう 砂糖がはいっています

身近な飲み物には、これだけの砂糖が含まれています。内容表示なども確認しながら飲まふ。



夏こそ、牛乳！

牛乳は栄養のカクテル！
たんぱく質やカルシウムなどの無機質（ミネラル）だけでなく、ビタミンなども含んでいます。

牛乳で強く、暑さに負けない体を
たんぱく質を多く含む牛乳は、強い体作りにピッタリです。将来に向けてカルシウム貯金もまふ！