



給食だより

令和6年度7月

鹿屋市立北部学校給食センター

いよいよ夏本番です。暑い日が続くので熱中症に気をつけましょう。

あと少しで夏休みです。夏休み中の過ごし方や、間食のとり方、水分補給の仕方に気をつけて楽しい夏休みにしましょう。

暑さに負けない夏休みの過ごし方



こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物をバランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



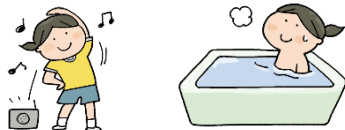
冷たいものばかりではなく、温かいもので体を温めましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

おやつを食べるときの3つのポイント



ポイント1：時間



- 時間を決めて食べる。
- テレビやゲームをしながらおやつを食べない。

ポイント2：種類



- カルシウムや鉄など、不足している栄養素を補える食品を選ぶ。

ポイント3：量



- 砂糖や油のとりすぎにならないように注意する。
- 小分けにして食べる。

熱中症を予防する水分補給のポイント



何を飲む？



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。



いつ飲む？



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。

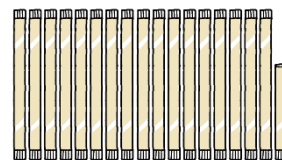


飲む量は？

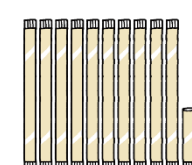


運動をする 30 分前は、250～500ml の水分を摂取し、運動中は 200～250ml を1時間に2～4回飲むことがすすめられています。

飲み物の砂糖の量



ジュース (果実飲料)：500ml
砂糖相当量：約53g



スポーツドリンク：500ml
砂糖相当量：約31g

日常

麦茶や、水を飲むようにしましょう。清涼飲料水は、糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分の取りすぎになります。清涼飲料水を飲むときは、量を決めて飲むようにしましょう。

運動時

大量に汗をかくと、水分と一緒に塩分も失われます。スポーツドリンクなどの塩分を含むものを飲みましょう。



作ってみよう！スポーツドリンク

<材料>

- 水 1L
- 塩 1～2g
- 砂糖 40～80g
- レモン果汁 適量



夏休みも

早寝
早起
朝ごはん

