



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すごし方

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



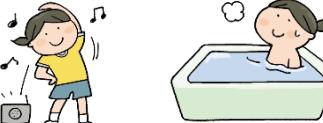
冷たいものばかりではなく、温かいもので体を温めましょう。

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。

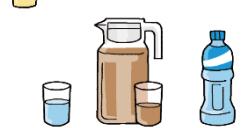
ポイント3：量



・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？



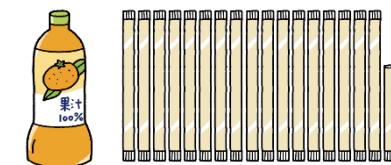
のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりと、とりましょう。

飲む量は？

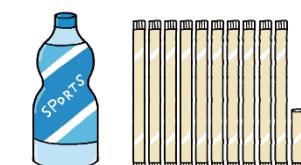


運動をする30分前は、250～500mlの水分を摂取し、運動中は200～250mlを1時間に2～4回飲むことがすすめられています。

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
早起き
朝ごはん

