

7月給食だより



さめがわむらがっこうきゅうしょくセンター
鯨川村学校 給食センター

7月に入り、日差しが強くなり気温も高くなっていきます。いよいよ本格的な夏が始まります。暑くなると、体力の消耗が激しくなり、体調を崩しやすくなりますので、食事・睡眠をしっかりとり、元気に夏を過ごしましょう。



7/1~8/31「熱中症予防強化月間」です!

気温が高い日が続く7月1日~8月31日は、国が定める「熱中症予防強化月間」です。暑い夏を元気に過ごせるよう、熱中症予防を徹底しましょう。

水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。

<p>喉が渇いていなくても 1時間ごとにコップ1杯!</p> <p>起きた時、入浴の前後、寝る前にも</p>	<p>汗をたくさんかいたときは 塩分も忘れずに</p> <p>スポーツドリンク、0.1~0.2%の食塩水、梅干し、塩飴など</p>
--	---

★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることも。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。

体調管理のポイント

↓ こんな人は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要です。

<p>朝ごはん抜き</p> <p>No!</p>	<p>睡眠不足</p>	<p>風邪など 体調が悪い</p> <p>ゴホー ゴホー</p>	<p>肥満・太り気味</p>
--------------------------	-------------	--	----------------

★熱中症を予防するには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。体調が悪いときは無理せずに休みましょう。

暑さを避けるポイント

★日ごろから適度な運動で汗をかき習慣をつけておくことで、体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります。

<p>涼しい服装をする</p>	<p>帽子や日傘の活用 日陰へ移動する</p>	<p>周りの人と十分な 距離がとれるときは マスクを外す</p>	<p>室内ではエアコンを 使用する</p>
-----------------	-----------------------------	--	---------------------------



夏を元気に過ごすための食生活のポイント




朝ごはんは必ず食べましょう。




- 1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。
- 朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。

夏野菜をしっかり食べましょう。




- ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。
- 夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。

こまめに水分をとりましょう。



- 清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。
- 汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。

冷たい物は、ほどほどにしましょう。



- アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物を取り過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。
- 冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。

もうすぐ夏休みですね。夏休み中は、家にいる機会が増えると思います。学校があるときは食事の内容が変わってくる人が多いのではないのでしょうか。

夏休み中も、朝・昼・夕の3回の食事を基本に、特に、おやつは量と食べる時間を決めて、食べ過ぎないように気をつけましょう。

おやつの上手なとり方 4カ条




1 食べ過ぎない



食事が食べられなくならないように、自分に合った量を考えましょう。

2 時間を決める





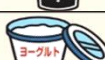
ダラダラ食べたり飲んだりしていると、虫歯になりやすくなります。食べたらず歯をみがきましょう。

3 食べる量を決める



目安は1日200kcal以内。お皿に移してから食べると、食べ過ぎを防げます。

エネルギーなどの目安
 ● エネルギー
 ◆ 脂質 ★ 食塩相当量

	ミルクチョコレート 1/2枚 (25g)	● 140kcal ◆ 8.5g ★ 0.1g
	アイスクリーム 小1個 (80g)	● 140kcal ◆ 6.4g ★ 0.2g
	コーラ コップ1杯 (200ml)	● 90kcal ◆ 0g ★ 0g
	加糖ヨーグルト 1個 (80g)	● 50kcal ◆ 0.2g ★ 0.2g