

7月 給食だより

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏バテが心配です。熱中症や夏バテの予防のためにも、水分や食事をしっかりと、暑い夏を元気に過ごしましょう。

水分補給はこまめにしよう

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは、体温が高くなると、あせをかくことで熱を逃がして調節します。水分不足は、その調節する力を働きにくくしてしまいます。水分を少しずつこまめに取りましょう。



水分補給は何を飲む？

普段は、なるべく水や麦茶などを飲むようにしましょう。暑い時期や、スポーツをする時など、汗をたくさんかく時は、スポーツドリンクなどの、塩分が入っているものがよいでしょう。ジュースやサイダー、甘いコーヒーなどは糖分が多いので、水の代わりに飲むと、糖分やエネルギーのとり過ぎになります。牛乳は、カルシウムやたんぱく質をとることができ、成長期の皆さんに必要な栄養がとれますが、飲み過ぎるとエネルギーや脂肪のとり過ぎにつながります。



冷たいものに注意

暑いからといって、そうめんやアイスクリーム、清涼飲料水など、冷たいものばかりとるのは、さげましょう。冷たいものとり過ぎは、胃腸の働きを悪くさせ、夏バテを悪化させてしまいます。

間食はどうする？



- 量と時間を決めて食べる→袋のままはやめて、器にうつすとよいでしょう。
- 不足しがちな栄養素をとる。→乳製品や、フルーツ、おにぎりがおすすめです。
- 食品表示をみて食品を選ぶ→食品のふくろには、エネルギー・たんぱく量などや添加物が書いてあります。
- 夜おそくは食べない。→夜おそい時間に間食すると、太りやすくなります。朝ごはんもおいしく食べにくくなります。