

2022年  
7月

# 給食だより

御所市学校給食センター



7月になり、梅雨も明けていよいよ夏本番となってきました。これから暑い日が続きますね。みなさんが楽しみにしている夏休みまであと少しです。しかし、暑い日が続くと熱中症や夏バテにならないように注意が必要です。予防するためにはしっかり睡眠をとり、1日3回の食事をとって生活リズムを整え、こまめに水分補給を行うことが大切です。普段の生活を見直して、元気に夏休みを迎えましょう！

## 熱中症を予防して夏を元気に過ごそう！

熱中症とは、体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、体温の上昇、めまい、けいれん、頭痛などの様々な症状を起こす病気のことです。日差しが強い場所に長時間いたり、暑いなか運動をしているときだけでなく、梅雨が明けてすぐの暑さに慣れていない時期や気温が高く、蒸し蒸しとしたときにも起こるので注意が必要です。



### 熱中症予防の4つのポイント

#### 暑さを避ける

家の中でも熱中症になる可能性があります。エアコンや扇風機などで、室内の温度や湿度を下げたり、風の流れを作ったりしてできるだけ涼しくするようにしましょう。しかし、冷えすぎても体調が悪くなってしまうので、冷房の温度設定に注意が必要です。



#### 日差しを避ける

日差しが強い時に外へ出る時は、帽子や日傘を使って、日差しが直接当たらないようにしましょう。外で遊んだり、運動をする時も休憩中は木や建物の影に入り、直接日差しが当たらないように気をつけましょう。



#### 水分・塩分補給

汗をかくと、体の調子を整えている水分と塩分が汗と一緒に体の外へ出て行ってしまいます。水やお茶で水分補給をして、塩飴やタブレットなどを活用して塩分補給をしましょう。



#### 体調を整える

早寝・早起きでしっかりと睡眠をとって体を休め、1日3回の食事をとって体調を整えましょう。暑い時は食欲が落ちてしまいがちになりますが、しっかり食事をとり、暑さに負けない体づくりをしましょう。



### 上手な水分補給の方法

#### いつ？

運動前やのどが渇いたなど思う前に水分補給をしましょう。運動中は15分くらいを目安にして、こまめに水分補給をし、熱中症を予防しましょう。



#### 何を？

水やお茶を飲みましょう。砂糖が入っているジュースでは肥満の原因になってしまいます。運動をして汗をたくさんかいた時は塩分や糖分が含まれているスポーツドリンクを飲みましょう。



#### どれくらい？

1回にコップ1杯(約200ml)の量を目安に飲みましょう。1度にたくさんの量を飲むと、不要な分を尿にして排出する時に体に負担がかかります。



## 夏休み中の食生活のポイント！

もうすぐ夏休みが始まります。学校が休みになると、夜更かしや朝寝坊、食事を抜くといった、不規則な生活になってしまうことはありませんか？ 休み中の食生活で気を付けたいポイントをおさえて、元気に過ごしましょう。



### 1日3回の食事を規則正しくとろう！

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはだらだら食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつ量の目安は1日200kcal程度です。また、そうめんや冷やし中華、アイス、ジュースなどの冷たいものの摂り過ぎには注意しましょう。冷たいものばかりでは食欲が落ちて夏バテになってしまいます。



### 栄養のバランスを考えよう！

主食・主菜・副菜をそろえることを心がけると、栄養のバランスが整いやすくなります。果物や乳製品をプラスすることでビタミンやミネラルを補うことができます。自分で昼食を準備したり、買ったりするときは、栄養バランスを考えてみましょう。

<b>主食</b> (エネルギーのもとになる食品) ご飯・パン・麺類など 	<b>主菜</b> (体をつくるもとになる食品) 肉・魚・卵・大豆を中心としたおかず 	<b>副菜</b> (体の調子を整える食品) 野菜・きのこ・海藻類を中心としたおかず 	<b>果物・乳製品</b> 
--	--	--	-------------------

### カルシウムをとろう！

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳、乳製品、野菜などのカルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

#### カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品、大豆・大豆製品、小松菜などの野菜、ごま、小魚、干しえび、切干大根、ひじきなど

### 食事の手伝いや料理に挑戦しよう！

家にいる時間が長くなるので、ぜひ食事のお手伝いや料理に挑戦してみましょう。おうちのひとと相談し、できることから始めましょう。

買い物  
野菜を洗う・皮をむく  
食器の準備・片付け

### 給食センターからこんにちは！

給食センターでは、災害や緊急事態などに備えて、備蓄食を2種類保管しています。災害などが起こると水道や電気、ガスなどのライフラインが止まったり、道路が通行止めになってしまう可能性があります。そうした時、給食が全く提供できない状態にならないようにしています。また、備蓄食は賞味期限が近くなると使用し買い足しをしています(=ローリングストック)。7月14日の給食は防災給食です。非常時の食事について学び、もしもの時慌てる事のないように備えましょう！

