

2024年
7月

給食だより

御所市学校給食センター



もうすぐ夏休みになります。楽しい夏休みを過ごすために、夏の暑さに負けない体づくりをしましょう。暑い日が続くと、熱中症や夏バテにならないよう注意が必要です。予防するために、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！

正しい水分補給で夏を乗り切ろう！

まずは、クイズで水分補給について考えてみよう！

Q1. いつ水分補給をするといいでしょうか？

- A: のどが渇いたと感じる前
- B: のどが渇いて体がだるく感じてから



Q2. 水分補給はどれくらいの量を飲めばいいでしょうか？

- A: 一気に飲めるだけたくさん
- B: こまめにコップ1杯くらい



Q3. 水分補給に適している飲み物はどれでしょうか？

- A: サイダーやミルクティーなどの甘い飲み物
- B: 水や麦茶



熱中症は、「いつでも・どこでも・誰でも」発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

汗をたくさんかいた時やスポーツをしている人は注目！！

汗をかくと体内から水分だけでなく、塩分などのミネラルも一緒に出ていきます。水だけを飲んでも体内の塩分濃度は下がったままで、水は体に吸収されずに排出されてしまいます。体内の水分は大人の体に約60%、子どもの体では約70%あるといわれています。体内の水分が不足すると脱水症状になり、3%失うだけでも強い喉の渇きや食欲不振を感じます。4~5%失うと疲労感や頭痛、めまいなどの脱水症状が起こります。



体調を崩さないために、こまめな水分補給と休憩をとりましょう！



汗をたくさんかいたら...

- ★スポーツドリンクを飲む
水分だけでなく塩分や糖分がとれます。
- ★塩分が入った飴やタブレットを食べる
塩分の補給におすすめです。
梅干しや塩こんぶなどでも塩分が補給できます。



（市販のお惣菜の塩分は多く含まれて

いるものもあります。栄養成分表示を確認し、摂りすぎないようにしましょう。）

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意して下さるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。



選び方の基本

主食・主菜・副菜(汁物)の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)
ごはん、パン、めん類

主菜 (主に体をつくるもとになる食品)
肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)
野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品

果物

夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなります。

毎日コップ1杯の牛乳やカルシウムを多く含む食品(小魚や大豆製品、小松菜など)を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。



コンビニで買う場合(例)

給食の組み合わせも参考にしてみましょう。

主食
おにぎり、そば、パン

主菜
冷やっこ、からあげ、焼き魚、ゆで卵

副菜
スープ、サラダ、煮物

1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わさったものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。



冷やし中華



中華めん(主食)

卵サンド

パン(主食)

ハム・卵(主菜)

きゅうり・トマト(副菜)

煮物

サラダ

スープ

副菜を追加！

塩分注意！



市販のお惣菜は塩分が多く含まれているものもあります。栄養成分表示を確認し、摂りすぎないようにしましょう。

1食当たりの塩分(食塩相当量)の目安

小学生(低学年/中・高学年)	中学生
1.5g未満 / 2g未満	2.5g未満