

# 7月給食だより



天草市立本渡学校給食センター 文責 泉真菜

## 暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。

## 体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べることで、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

## 暑さ本番です!

スポーツドリンクは手作りできます!

みず	水…1ℓ	砂糖…40~80g	(4~8%)
食塩…1~2g	(0.1~0.2%)	レモン汁…	お好みで

## 熱中症予防 4つのポイント

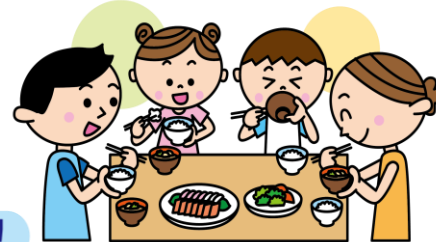
<b>暑さを避ける</b> 	<b>日差しを避ける</b> 	<b>水分・塩分補給</b> 	<b>体調を整える</b> 
-------------------	--------------------	--------------------	-------------------

参考：文部科学省 中学生用食育教材「食」の探究と社会への広がり

## 夏休みの食生活

~元気に過ごすためのポイント~

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べたりしていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。



## 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。おやつはダラダラ食べずに、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。

## 栄養のバランスを考えよう!

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。



コンビニで購入する場合(例)

主食 (おにぎり)	副菜 (サラダ)
主菜 (ゆで卵)	

<b>主食</b> (主にエネルギーのもとになる食品) ご飯・パン・めん類	+	<b>主菜</b> (主に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> (主に体の調子を整えるもとになる食品) 野菜・きのこ・いも・海藻類を中心としたおかず	+	<b>くだもの果物・乳製品</b> 牛乳、ヨーグルト、バナナ、オレンジ
---	---	--	---	--	---	--

## 食事のお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ほしいと思います。おうちの人と相談し、できることから始めましょう。

## お手伝い例

<b>買い物に行く</b> 	<b>食器の準備・後片付け</b> 	<b>野菜を洗う・皮をむく</b> 	<b>ご飯を炊く</b> 	<b>料理を盛り付ける</b> 
-------------------	-----------------------	-----------------------	------------------	---------------------

※包丁や火を使うときは、おうちの人と一緒に行ってください。