

なつやす ちよくせん きゅうしょく 夏休み直前 ※給食だより※

いよいよ、みなさんが楽しみにしている夏休みが始まります。休みだからといって、“好きなときに起きて、好きなときに寝る”“好きな物を好きな時間に食べる”といったことのないよう、学校があるときと同様に普段通りの規則正しい生活を心がけましょう。

夏休みを楽しく、元気に過ごすために食生活で気をつけることを確認してみましょう。



あつ ま なつやす しよくせいかつ 暑さに負けない!! 夏休みの食生活

※1日2食+間食の増加に注意

◎朝・昼・夕、3度の食事をかかさずに

3度の食事を、毎日同じ時間に食べることで、生活のリズムも整います。夏休みも“早寝・早起き・朝ごはん”を心がけましょう。



◎おやつを食べすぎない

おやつをダラダラ食べると、ご飯が食べられなくなってしまいます。おやつは食事とれない栄養をおぎなうものと考え、時間を決めて食べましょう。



◎おやつと上手につき合うための3つのポイント◎

<p>てきと りやう かんが 適度な量を考えよう</p>	<p>じかん かんが 時間を考えよう</p>	<p>た べた 後は、うがいや歯みがきをしよう</p>
----------------------------------	----------------------------	-----------------------------

◎冷たいものをとりすぎない

夏バテの原因の一つに、冷たいものとりすぎということがあります。冷たいものをとりすぎると胃腸に負担がかかり、食欲が低下します。また、冷たくても甘みを感じるアイスクリームや清涼飲料水などには、かなりの糖分がふくまれていますので、とりすぎには気をつけましょう。



◎食事は量より質

暑くて食欲がなくなるという人も多いと思いますが、そんなときスタミナをつけようと無理をしてたくさんの量を食べてかえって胃腸に負担がかかってしまいます。良質なたんぱく質と新鮮な果物や野菜などを少量でいいので、バランス良く食べるようにしましょう。どうしても食欲がないときは、たんぱく質が豊富にふくまれる豆腐に、シソやネギ、ミョウガ、ショウガなどの薬味をたっぷりのせた冷ややっこがオススメです。

◎夏バテにはビタミンB₁

夏バテ特有の疲労感やだるさは、ビタミンB₁が不足することで起こります。ビタミンB群は水に溶けるため、汗や尿で排出されてしまいます。このため、汗をたくさんかくこの季節に特に不足しやすくなります。そこで夏バテのときには、ビタミンB₁をたくさん含む豚肉を食べるのがオススメです。



◎旬の夏野菜を食べよう

トマトやきゅうり、枝豆、なす、ピーマンなど、夏の白差しをたっぷり浴びて育った夏野菜には、この季節に必要なビタミンやミネラルがたくさんふくまれています。



なつ か すいぶんほきゅう 夏に欠かせない水分補給

人の体の水分量は、乳児で70~80%、成人で約60%といわれています。一日の中で体内の水分排せつ量と摂取量がほぼ同じになるように、汗をかくなどでバランスが保たれています。

しかし、気温や湿度が高い夏は、汗をたくさんかいて体内の水分量が少なくなります。そのため、通常より多く水分をとる必要があります。

夏休み中、長時間外に出かけたり運動をしに行ったりした時は、こまめに水分補給をしたり休憩をとったりして、無理をしないようにしましょう。

熱中症は屋外だけでなく体育館のような室内でも要注意です。



あつ じき すいぶん かつた 暑い時期の水分のとり方

- ・のどがかわく前や汗をかいた後
- ・スポーツ活動時は、こまめに(約15分~20分間隔)
- ・お風呂に入る前と入った後
- ・寝る前

すいぶんほきゅう じょう での の 水分補給に適した飲み物は?

夏は、たくさん水分を補給する必要があるため、日常的に水や麦茶、ほうじ茶などがおすすめです。運動後は、汗と一緒に失われた塩分などを補うため、水分だけよりスポーツ飲料のほうが適しています。ただし、水がわりに飲むのはひかえましょう。

甘いジュースは、エネルギー量が高く、糖分を多くとることになるので、飲みすぎないように注意しましょう。