



7月 給食だよ!



ニセコ町学校給食センター

いよいよ夏本番です。暑い日が続くので熱中症に気をつけましょう。子どもは、体温調節機能や水分の代謝機能が未熟なため、脱水になりやすいといわれています。熱中症予防には、適切な水分補給を行うことが大切です。



熱中症を予防する

水分補給のポイント



何を飲む?

普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクが最適です。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む?

のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後に水分をしっかりとりましょう。

飲む量?

運動をする30分前に、250~500mLの水分を摂取し、運動中は200~250mLを1時間に2~4回飲むことがすすめられています。

砂糖の量はどのくらい?

| | | |
|----------------|---------------|----------------|
| 炭酸飲料 約56g | 乳酸菌飲料 約55g | 果汁入り飲料 約53g |
| 1 | 2 | 3 |
| スポーツ飲料 約31g | 麦茶 0g | |
| 4 | 5 | |

甘い飲み物のとりすぎ注意

冷たいものは、甘味を感じにくくなります。そのため、たくさんの砂糖などが使われていても気づきません。飲みすぎないようにしましょう。



気をつけて! ペットボトル症候群

甘い清涼飲料をたくさん飲むと、過剰な糖が尿で排出されて脱水気味になり、のどがかわきます。それでも飲み続けると、体のだるさや吐き気、意識障害が生じるペットボトル症候群になる危険性があります。水分補給は水や麦茶にしましょう。



見直そう! 間食のとり方

食べる内容を考えよう

食べる量を考えよう

時間を決めて食べよう

間食の内容は、食事で不足しがちな栄養素(カルシウム、鉄など)を含む食品を取り入れるとよいでしょう。市販のお菓子を利用する場合は、脂質、糖分、糖分のとりすぎに気をつけましょう。また、食事に影響しない適量を心がけて、だらだら食べずに時間を決めましょう。

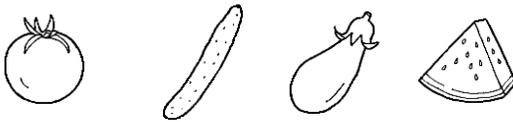
飲み物以外の水分補給

水分補給は、飲み物だけではなく食事や野菜、果物などからもとることができます。

スープ カレーライス 冷やし中華

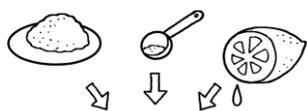


トマト きゅうり なす スイカ



つくってみませんか? 手作りスポーツドリンク

- 〈材料〉
- ・水1L
 - ・塩1~2g
 - ・砂糖40~80g
 - ・レモン汁適量



すべての材料を混ぜてつくりましょう。

暑さに負けない! 夏休みの過ごし方!

朝食をとろう

朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。

早寝や早起きをしよう

夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。

冷たいもののとりすぎに気をつけよう

冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。

栄養バランスのよい食事をとろう

主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。