



給食だより



暑い夏は、夏ばてに注意が必要です。夏ばてとは、暑さによって体のだるさや食欲の低下などが起こることをいいます。夏ばてに負けないで毎日を元気にすごすために、気をつけてほしい生活習慣についてお伝えします。



すいぶんほきゅう こまめに水分補給を！！



気温が高くなると気を付けなければならないのが「熱中症」です。放っておくと、命にかかわる危険もあるので意識して気を付けましょう。汗には塩分やミネラル分も含まれます。スポーツドリンクを飲むなど活動に合わせて飲み物を選ぶとよいでしょう。飲み物を選ぶときに知っておいてほしいのが、ふくまれている「砂糖の量」です。

【飲み物にふくまれている砂糖の量はどのくらい？】

※角砂糖1個 □4g

すい 水・お茶類・コーヒー(無糖)	たんさんいんりょう 炭酸飲料 (500ml)	いんりょう スポーツ飲料 (500ml)
 0 個	 15 個	 6 個
くだもの 果物ジュース (500ml) 果汁25%	かん 缶コーヒー(加糖) 1本	エナジードリンク 1本
 11 個	 12 個	 10 個

※あくまでも目安量です。成分量は商品により異なる場合がございます。

あまのもの 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。



き 気をつけて！ ペットボトル症候群

甘い清涼飲料(ジュース類)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。

おやつのかた のとい方



長い休みの間は、おやつを食べる機会が増えると思います。おやつの種類や食べる量、時間を考えないと、夕食が食べられなくなったり、肥満になりやすくなったりします。

★おやつの目安・・・一日約200kcal

一日に必要な食事量の1～2割(150kcal～300kcal)が目安です。量を決めて、食べ過ぎないようにしましょう。

★おやつの時間・・・決める

だらだら食べると、食事の食べる量や時間にむらができ、肥満や虫歯の原因になります。

★おやつの内容・・・栄養素を補えるように

おやつは3食の食事で補いきれない栄養素を補給する役割があります。砂糖や脂質、塩分を多く含むおやつばかり食べないようにしましょう。りんごやバナナなどの果物や、ふかしいも、ヨーグルトなどがおすすめです。

いろいろなおやつのエネルギー

- クッキー1枚 : 約50kcal
- せんべい1枚 : 約56kcal
- ショートケーキ1個 : 約350kcal
- ポテトチップス1袋 : 約440kcal
- 板チョコ1枚 : 約279kcal
- オレンジジュース1杯 : 約84kcal
- コーラ1杯 : 約90kcal
- りんご1/4カット : 約25kcal
- ヨーグルト1個 : 約101kcal
- やきいも 60g : 約100kcal



なつやす 夏休みの食生活のポイント



暑い夏を元気に過ごすための夏休みの食生活のポイントを紹介します。規則正しい生活リズムと、食生活のポイントを意識して過ごせるといいですね。

にちしょく 1日3食しっかりと

1日3回の食事で体に必要な栄養をしっかりととりましょう。



つめ 冷たいものの とりすぎに注意

冷たいものをとりすぎると胃腸が冷えて、消化機能が落ちてしまいます。



すいぶんほきゅう 水分補給を忘れずに

水分はこまめに、のどがかわく前にとることを心がけましょう。たくさん汗をかいたときはミネラルの補給も。



ビタミンB₁をとろう

ビタミンB₁は食べたものをエネルギーに変えてくれる栄養素です。疲れやすい夏は不足しがちなので、積極的にとりましょう。

