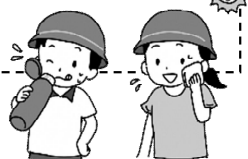


7月給食だより

ニセコ町学校給食センター

だんだんと気温が上がり、暑いと感じる日が増えてきました。今年も危険な暑さが予想されています。みなさんはどのような暑さ対策をしていますか？引き続き熱中症には気を付けてくださいね。

夏休みも近づいてきました。今月は、自分にあった暑さ対策を学んで実践し、ぜひ元気に夏休みを迎えてほしいと思います。



暑い夏を乗り切ろう

対策1 こまめな水分補給

子どもや高齢者は、熱中症になりやすいと言われています。のどが渇く前に水分をとるようにしましょう。基本的には水でよいですが、長時間運動する場合や大量の汗をかく時などは、スポーツドリンクを選ぶとよいでしょう。飲み物が冷たすぎると体がびっくりしてしまうので、氷は入れすぎず、おいしく飲める温度に調整できるといいですね。

対策2 3食しっかり食べる

私たちは、1日にとる水分の40%ほどを食事からとっています。例えば、食欲がないから朝ご飯をたべなかった場合、1日に必要な水分が足りなくなる場合も考えられます。また、体調が悪い時は熱中症にもなりやすいので、3食の食事をしっかりとって、体調を整えましょう。

対策3 暑さ指数（WBGT）をチェックする

暑さ指数とは、熱中症を予防することを目的とした指標で、①湿度、②日射など周辺の熱環境、③気温の3つから計算されています。暑さ指数が高い日は外出を控える、暑さ対策を強化するなどの対応をしましょう。

夏休みに向けて

おやつを食べ方

夏休みになると、おやつを食べる機会が増えるかもしれません。

おやつは毎日の楽しみの1つでもあり、上手に選ぶと食事ではとりきれない栄養素を補うこともできます。

しかし、食べ方を間違えると、虫歯や肥満、高血圧などの生活習慣病になりやすくなってしまいます。

ぜひ2つのポイントを心がけながら、おやつを食べてみてください。



ポイント1 量を決める・・・目安は200Kcalです

200kcal以下のおやつの例



クッキー
2～3枚



プリン
1個



バナナ
1本



焼きせんべい
3枚



アーモンドチョコ
8～9つぶ

ポイント2 時間を決める・・・オススメは日中です

おやつはエネルギー源にもなるため、より多くのエネルギーが必要な日中に食べるのがオススメです。反対に、エネルギーの消費が少ない寝る前に食べるのは、あまりオススメしません。夜遅くに食べすぎると、朝ごはんが食べられないということにもなりかねないので、注意が必要です。

その他

- お菓子には、砂糖、油、塩がたくさん含まれていることが多いので、食べ過ぎには気を付けましょう。たまには、お菓子の代わりに果物などはどうですか？
- アイスクリームや氷入りのジュースなど、冷たい食べ物や飲み物は内臓を冷やし、夏バテの原因になるので食べ過ぎには気を付けましょう。