

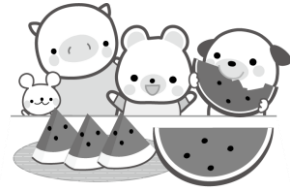


食育だより No.4

令和 3年 7月 13日
荒川区立瑞光小学校
校長 小坂 裕紀代
栄養士 小倉 啓代

7月 給食目標 暑さに負けない食事をしましょう

すっきりしない天気が続いていますが、そうした中でも蒸し暑い日があります。熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が重要です。冷たいものとりすぎに注意して、こまめな水分補給、栄養バランスのよい食事を心がけ、元気に夏休みを迎えましょう。



…夏の食生活、こんなところに気をつけて…

朝ご飯をしっかり食べよう！



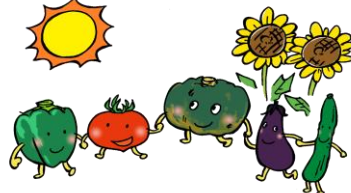
朝ご飯は1日をスタートさせる大切な食事です。ごはんや汁もののおかずからも暑い夏に欠かせない水分補給ができます。

こまめな水分補給を心がけよう！



夏の水分補給のコツは「のどがかわく前に少しずつとる」です。ふだんは水や麦茶などでとるとよいでしょう。

夏野菜をたっぷり食べる！



夏の太陽を浴びて育った夏野菜からはビタミンやミネラルがとれます。水分も多く「食べる水分補給」になります。

偏った食事をしない！



あっさりした食事はばかりでは、疲れがとりにくくなります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。「主食、主菜、副菜、汁もの」をそろえると栄養バランスが整いやすくなります。

ビタミンB群、Cを多く！



炭水化物やたんぱく質を体で利用するときに欠かせないビタミンB群は夏バテ予防に大切な栄養素です。また体の抵抗力を高め、鉄の吸収を助けるビタミンCも意識してとるようにしましょう。

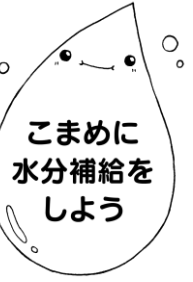
冷たいものを食べすぎない！



暑くなるとのどごしのよい冷たいものやドリンクなどを多くとりがちですが、胃に負担をかけます。また糖分のとりすぎにもつながりやすく、食欲をなくしてしまう原因にもなります。

どうして大切？夏の水分補給

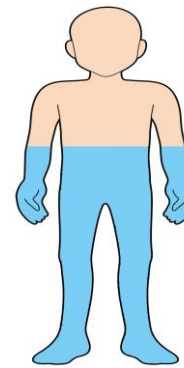
わたしたちの体は、約60%が水分です。暑い時期は、汗をかくことにより、体内の熱を放散させ、体温を調整しています。夏、気温の高い日は、汗の量も多くなります。そのため、こまめな水分補給が必要です。また、運動時に大量に汗をかいたときは、水分だけではなく、失われたほかの成分も補給しなくてはなりません。運動時の水分補給としては、水だけよりもスポーツドリンクなどが適しています。



体の中の水分量はほぼ一定です

体に入る水 約2000mL = 体から出る水 約2000mL
ほぼ同じ

- 飲み水
- 食べ物
- 体内で作られる水など



- 汗
- 尿、便
- 呼吸などから出ていく水など

体重40kgの子供の場合

体重1%の脱水 ⇒ 0.3℃の体温上昇を招く
体重2%以上の脱水 ⇒ 体温調節機能や運動機能が低下

水分補給のタイミング

運動をする場合には



量：200～250mL / 温度：5～15℃
塩分濃度：0.1～0.2%

運動開始から15分ごとの補給が適しています。

©少年写真新聞社2019

水分補給に適したものは？

ふだんは



水や麦茶など

運動時は



スポーツドリンクなど

©少年写真新聞社2019

水分補給に適さないもの・・・コーラ、ジュース、緑茶

ジュースなどは糖分が多く、緑茶はカフェインの利尿作用があるため、汗をかくときの水分補給には適しません！

