

7月 給食だより



令和6年 7月号
那珂川町学校給食センター

ジメジメしたこの時期、特に気をつけなくてはいけないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があります。熱中症予防のためには、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、朝ごはんを食べる習慣を定着させましょう。

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!



水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶です。
汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどが渇いたと
感じる前に飲む



寝る前や起きた時に飲む
入浴の前後に飲む



運動する前、運動中、運動した後に飲む
汗をたくさんかいたときには
塩分も一緒にとる



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

暑い時期は汗をかきやすく、汗で体内の水分や塩分が失われていくので、意識的に水分を補給する必要があります。

人が一日に必要な水分の量は2リットル以上といわれています。そのすべてを飲み物で補給しようとするとなかなか大変ですが、水分は飲み物だけでなく、日々の食事からも得ることができます。

特に朝ごはんは、熱中症予防という点でとても重要な食事です。一日の最初に食べる朝ごはんは水分と塩分をしっかり補給しておくことで、その後の水分不足や塩分不足を予防することができるのです。朝ごはん抜きは、知らず知らずのうちに「水分を控えている」状態になっています。

暑い日が続くと食欲が落ちやすくなりますが、健康維持のため、熱中症予防のためにも、朝ごはんはしっかり食べることが大切です。



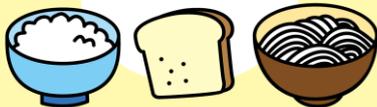
朝ごはんのポイント

主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

主食

（主にエネルギーのもとになる食品）

ごはん、パン、めん類



主菜

（主に体をつくるもとになる食品）

肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず



副菜

（主に体の調子を整えるもとになる食品）

野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物



牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品



果物

