

7月の給食だより

毎月10日は
食育の日

令和3年度 7月
伊佐市立学校給食センター

暑い夏を元気に過ごしましょう！！

暑い夏の季節になりました。この時期は暑さで体が疲れ、食欲が落ちやすくなります。1日3食の食事をしっかりとらず、冷たいものや飲み物ばかりとっていると、夏バテになる危険があります。バランスのよい食事をとり、睡眠時間をしっかり確保して健康的な体づくりを心がけましょう。



夏の食生活のポイント



暑い夏を元気に過ごすための食生活のポイントを紹介いたします。日頃の食生活で意識して過ごせるといいですね。

その1

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。



その2

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。



その3

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。



その4

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。



運動時の水分補給について

運動時は多くの水分を消費します。そのため、こまめな水分補給が欠かせません。同時に、水だけでなく塩分や糖分も水分補給の際に取り入れましょう。

食塩濃度：0.1～0.2%程度

糖分濃度：4～8%程度

温度：5～15度に冷やしたもの
(1時間以上の運動をした場合)

1番吸収効率がよい！！

✓チェック✓

運動中こんな経験あったことないですか？

- | | | |
|------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 頭痛 | <input type="checkbox"/> 吐き気 | <input type="checkbox"/> 唇のしびれ |
| <input type="checkbox"/> 失神 | <input type="checkbox"/> めまい | <input type="checkbox"/> 脱力感や疲労感 |
| <input type="checkbox"/> 脈が速く、弱くなる | <input type="checkbox"/> 呼吸が以上に早くなる | |

水分不足！？



のどの渇きを感じたときには、すでに水分の不足が始まっているときです。のどが渇く前に水分をとることを心がけましょう。