

# 食育だより 7月号

若桜町立学校給食センター

もうすぐ夏休みが始まります。学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事や水分、おやつを取り方にも注意して体調を整え、元気いっぱい楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。

## 熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

今年は早くから気温や湿度の高い日が続き、熱中症の危険が高まっています。熱中症予防のためには、こまめな水分補給と、生活リズムを整えて体調を整えることが大切です。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。

### 水分補給はこまめに意識して



水分は、のどがかわいたと感じる前にコップ1杯程度飲みましょう。運動をするときはもちろん、日常生活でも特に朝起きたときや、お風呂に入る前後は意識して水分補給をしましょう。

### 朝の光+朝ごはん



朝、光を浴びて朝ごはんを食べることで体内時計が整い、体調が整います。朝ごはんを食べると、飲み物だけでなく、いろいろな食べ物から水分や塩分の補給ができます。

## おやつと上手に付き合おう!

おやつは、楽しみなものということだけでなく、食事ではとりきれない栄養素を補う役割があります。一方で、食べ過ぎは肥満や生活習慣病などの原因になります。上手なおやつのかたかを確認してみましょう。

### ★時間を決めて食べる



3回の食事が食べられなくなるような、時間を考えて食べましょう。グラダラと食べたり飲んだりすると、むし歯や肥満の原因になります。



### ★食べ過ぎない

200kcal程度を目安とし、量を決めて食べるようにします。市販のお菓子や飲み物は、栄養成分表示を確認しましょう。



### おやつのエネルギー量を見てみよう

アイスクリーム (100ml)  
約 180kcal

アイスキャンデー (100ml)  
約 70kcal

ポテトチップス 1/2袋 (30g)  
約 162kcal

ビスケット 1枚 (10g)  
約 42kcal

ヨーグルト 1個 (70g)  
約 45kcal

すいか 1切れ (100g)  
約 41kcal

グミ 5粒 (15g)  
約 55kcal