



蒸し暑い日が続き、日差しも強くなります。
汗をかく量が増えてくる時期になりました。給食では汗で失われやすい水分やミネラルがしっかりとれるようしています。
これから熱中症の話題を見聞きするでしょう。
屋外はもちろん、寝起きやエアコンで快適な室内でも油断は禁物です。今月は熱中症を予防するための夏の食事の工夫と水分の取り方について紹介します。



学校での食育の取組や成長期真っ盛り
の子どもたちに役立つ
情報をお伝えしま
す。ご家庭での話題に
していただければ幸
いです。



水分は「タイミングが重要」です 乾く前に飲みましょう！



タイミング

- 起床時
- 入浴前
- 暑いところに出る前



内容

- 水、または麦茶
- 常温
または5~15℃の
冷たすぎないもの

運動時の水分の取り方

- できるだけこまめに！
少なくとも30分に1回程度
- スポーツ飲料を上手に活用
100mlあたり40~80mgのナトリウム
を含むものを
※パッケージの成分表示で「ナトリウム」「食塩
相当量」を見れば確認できます



スポーツ飲料は糖分が多い
ため、過度な
発汗がある
ときは「経口保
水液」をおす
すすめします。

★冷やした水分を飲むと体温が下がります★

量

- 1日1.2ℓ
- 1回あたりコップ1杯
程度(150~200ml)



夏バテ対策の強い味方！ ビタミンB1



ビタミンB1だぞ

ビタミンB1は糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。

不足すると糖質がうまく代謝できずに疲労感やだるさを感じ、そのうち夏バテに…

そうならないためにビタミンB1をうまく取り入れましょう。



また、その吸収をアップしてくれるお助け栄養素の「アリシン」を加えて元気に過ごしましょう。

●**ビタミンB1**を多く含む食材: 豚肉・大豆・海藻・玄米・うなぎ

●**アリシン**を多く含む食材: 玉ねぎ・にんにく・ねぎ・にら



※おすすめ料理は、豚肉・にら・もやしを炒めて最後に焼肉のたれで味つけをする！

簡単で早く作ることができます。なんといってもおいしいですよ。

