

きゅうしょくだより

令和6年度 夏の号
合志市栄養部会
西合志南中学校



熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。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、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、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、必ず朝ごはんを食べましょう。



水分補給のポイント

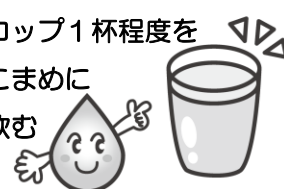
水分補給の基本は水や麦茶で、部活など汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



のどが渇いたと感じる前に飲む



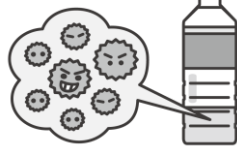
コップ1杯程度をこまめに飲む



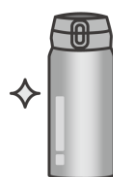
汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増え、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、持ち帰ったらパックン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

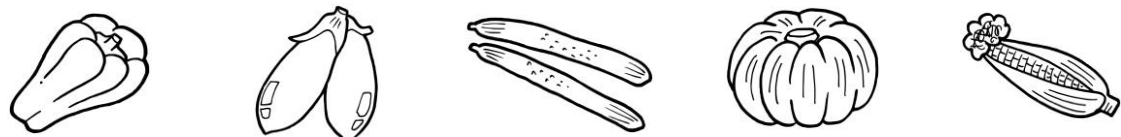


夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。

英語で言おう、夏野菜!!

夏に美味しい野菜たち。英語で何と言うかな?

- ①ピーマン ②なす ③きゅうり ④かぼちゃ ⑤とうもろこし



答え ①green pepper ②eggplant ③cucumber ④pumpkin ⑤corn

栄養バランスを考えた食事の選び方とは?

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意して下さるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。



● 選び方の基本

主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。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。

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 	

● コンビニで買う場合(例)

給食の組み合わせも参考にしてください。

主食 おにぎり、そば、パン 	主菜 冷ややっこ、からあげ、ゆで卵、焼き魚 	副菜 サラダ、スープ、ミネストローネ、煮物
-----------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------

★ 1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わさったものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。

冷やし中華 中華めん(主食)、ハム・卵(主菜)、きゅうり・トマト(副菜) 	卵サンド パン(主食)、卵(主菜)
--	---------------------------------

➔ 副菜を追加!

★ 市販のお惣菜は塩分が多く含まれているものもあります。栄養成分表示を確認し、とり過ぎないようにしましょう。



1食当たりの塩分(食塩相当量)の目安

小学生(低学年/中・高学年)	中学生
1.5g未満/2g未満	2.5g未満