

パタパタ通信

令和4年7・8月
 芦北町学校給食センター

暑さ本番です！

体調を整え、ごまめな水分補給を

スポーツドリンクは手作りできます！

水...1ℓ	砂糖...40~80g
食塩...1~2g (0.1~0.2%)	レモン汁... (4~8%)
	お好みで

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べることで、ごまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。



熱中症予防

4つのポイント



<p>暑さを避ける</p>	<p>日差しを避ける</p>	<p>水分・塩分補給</p>	<p>体調を整える</p>
----------------------	-----------------------	-----------------------	----------------------

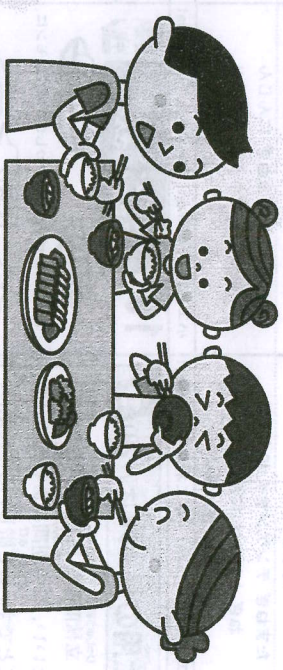
参考：文部科学省 中学生用食育教材「食」の探究と社会への広がり」

夏休みの食生活



～元気に過ごすためのポイント～

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べたりしていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。



1日3回の食事を規則正しくとろう！

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつは量の目安は1日200kcal程度です。

コンビニで購入する場合(例)

24時間営業

主食 (おにぎり)	副菜 (サラダ)
-----------	----------

栄養のバランスを考えよう！

ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。

主食

主菜

副菜

果物・乳製品

(主にエネルギーのもとになる食品) +

(主に体をつくるもとになる食品) +

(主に体の調子を整えるもとになる食品) +

