



# 食育だより

やめし がっこう きゅうしよくかい  
八女市学校給食会

かた よ  
おうちの方といっしょに読んでください。

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。近年は35度を超える「猛暑日」「酷暑日」も珍しくなくなっています。熱中症を予防するためには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給をすることが大切です。夏の食生活のポイントに気をつけながら、元気に暑い夏を乗り切りましょう。

9 産地を  
応援しよう



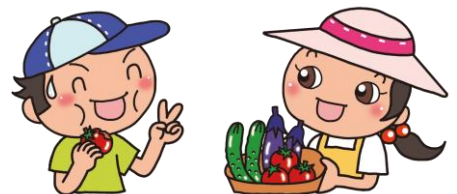
地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することで、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減に努めましょう。

～食育ピクトグラム～ 食育の取組を子供から大人まで誰にでもわかりやすく発信するものです。

“旬”を知って、かしこく、  
やさしく、健康に！



食べておいしい！



とれたてがすぐに食べられ、昔からおいしく食べるための料理の知恵も伝わっています。

季節のおたより！



季節の移り変わりを食べ物を通して感じられます。その季節を健康に過ごすための栄養もたっぷりです。

地球にやさしい！



自然の恵みで、石油などのエネルギーをあまり使わずに栽培できます。

生活にうれしい！



季節の移り変わりが感じられ、食卓を楽しめます。手ごろな値段で家計にもうれしいですね。

## 暑い夏、こまめに水分補給を

### ●なぜ必要なの？

人間の体重の約6～7割が水分です。水は体の中で栄養物質を運んだり、体に不要なものを汗や尿として外に出すときに欠かせません。さらに汗をかくことで体温が調節されます。そのため体重の3%以上の水分が失われると、この体温調節機能に影響が出るといわれます。



### ●どんなものを飲めばいい？

ふだんは糖分やカフェインを含まない水や麦茶が水分補給には適しています。ただ冷たすぎると胃腸のはたらきを弱めます。5～15℃くらいが適した温度といわれます。運動などをして大量に汗をかいたときには、スポーツドリンクなどを上手に活用しましょう。



### ●のどが渇く前にこまめに

「のどが渇いた」と思ったときは、すでに体の水分は不足しています。スポーツをする人は運動前、そして運動中も時間を決め、こまめに水分補給します。運動前後での体重の変化やおしっこの色などにも気をつけ、体調を管理しましょう。

※練習の前後で体重を量り、表などに記録しましょう。翌日の練習前に、少なくとも減った分の80%は回復しているようにします。回復していなければ「水分補給が足りない」「食事が足りない」「睡眠不足」などの原因を見つけて改善します。また、おしっこの色が運動後にふだんより濃くなっていけば水分が不足している、薄くなっていけば水分が多いということです。



## 夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、夏休み明けを元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



### 1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。



### 2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



### 3 おやつとり方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



### 4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。

