

7月 給食だより

令和4年 7月 上三川町立学校給食センター
★うちのひとと いっしょによみましょう。

暑さ本番です!

体調を整え、こまめな水分補給を

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、こ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のどの渇きを感じにくくなりますので、のど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。

スポーツドリンクは手作りできます!

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



熱中症予防

4つのポイント

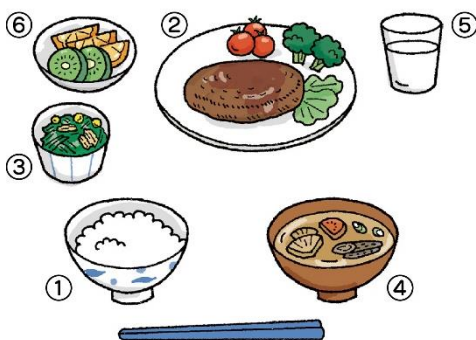


暑さを避ける	日差しを避ける	水分・塩分補給	体調を整える
----------------------	-----------------------	-----------------------	----------------------

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』

スポーツと食

大切なのは
栄養バランス



- | | |
|---------|-----|
| ①主食 | ②主菜 |
| ③副菜 | ④汁物 |
| ⑤牛乳・乳製品 | ⑥果物 |

6つをそろえると栄養バランスが整いやすくなります。

スポーツをする人の食事は特別?そんなことはありません。実は、みなさんがいつも食べているものと同じ。白いごはんにみそ汁、炒め物におひたしといったごくふつうの食事なのです。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせで食べましょう。

成長期やスポーツをする人の補食(間食)におすすめの食べ物です。3回の食事では不足しがちな栄養素や運動前後のエネルギー補給に役立ちます。



おすすめ補食

おに	さん	み	よー	か
↓	↓	↓	↓	↓
おにぎり	サンドイッチ	ミルク	ヨーグルト	果物