



令和8年6月25日
中能登町学校給食センター

いよいよ夏本番を迎え、気温や湿度がぐっと高くなってきました。体調を崩しやすい時期でもあり、熱中症や夏ばてを予防するためには、毎日の食事でエネルギーと水分をしっかりと補うことが大切です。給食でも、夏を元気に乗り切るためのメニューを取り入れています。しっかりと食べて元気に過ごしていきたいですね。



夏を元気に過ごすためのポイント

ポイント1 のどがかわく前に 水分ほきゅうはこまめにしよう！

かんがえよう！ の飲み物、飲み方

普段の水分ほきゅうは、水やお茶にしましょう。スポーツドリンクは、激しい運動をした後などに汗で失われた水分やミネラルを速やかに補う飲み物です。

スポーツドリンクは、糖分や塩分も多いため、普段の水分補給としての飲む習慣をつけないようにしましょう。



あまの甘い飲み物、こんなところにご用心！

回あたりがよくて
たくさん飲めるけど...



冷たくすると甘さを感じにくくなるので、ジュースの糖分はとても多いのです。飲み過ぎは太り過ぎの原因になります。

大事な食事が
食べられなくなる！



ジュースの糖分はすぐに体に吸収されてしまいます。おなかが空かすに大事な食事をしっかりとれなくなりやすく、栄養に偏りが生じます。

夏ばての原因にも
なってしまう！



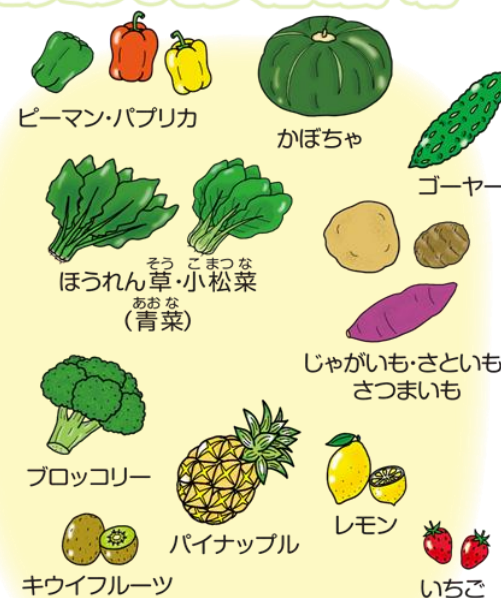
こうして体の血液中の糖分が急に上下することをくり返していると、疲れやすくなり、夏ばてや不調の原因にもなります。

ポイント2

あさまいにち 朝ごはんを毎日食べましょう！

栄養が不足すると、体がつかれやすくなり、夏ばての原因になります。暑さで食欲が落ちやすい時期こそ、朝食をしっかりと食べることで、1日を元気に過ごせます。特にビタミンCやビタミンB₁をたくさん含む食べものを食べるといいですよ。

ビタミンCを多く含む食べ物



ビタミンB₁を多く含む食べ物



ポイント3

おやつを食べすぎに気をつけましょう！

おやつを食べ過ぎると、大切な食事が食べられなくなり、夏ばての原因になります。量を決めて、小皿に取り分けるなどの工夫をしましょう。また、食べる時間を決めることも大切です。食事と食事の間に時間を決めることでだらだら食べすぎてしまうことを防ぐことができます。また、アイスやかき氷など冷たいものの食べすぎは、おなかをこわすので気を付けましょう。

時間を決めて食べよう！



量を決めて食べよう！

