



給食だより 7月



輪島中学校調理場

いよいよ夏本番！気温や湿度が高くなり、「熱中症」や「夏ばて」が心配です。暑い夏を元気に過ごすために、栄養バランスのとれた食事、こまめな水分補給、早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。



夏ばて
注意！

バランスよく食べよう



日頃から1日3食バランスのとれた食事をとることが大切です。食事は主食、主菜、副菜や汁物を組み合わせると栄養バランスがよくなります。食欲がない時は、酸味のあるものや香辛料などを活用しましょう。

暑さに負けない 食生活のポイント

朝ごはん



朝食は1日の
元気の源！

早寝早起き



十分な睡眠で
体力回復！

水分補給



のどがかわく
前に少しずつ

温かい食べ物



からだを
冷やさない

1日3食



栄養バランスよく
食べよう！



暑いからといって、冷たいものばかりをとるのは避けましょう。冷たいものの食べすぎは、胃腸の働きを弱らせて食欲が落ちてしまいます。食事の量が減るとエネルギーや栄養素の摂取量も減り、夏ばてを起こしやすくなります。



熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を
飲む？



普段は水や麦茶などにして、汗を多くかく時は、塩分を含むスポーツドリンクを利用しましょう。

いつ
飲む？



のどがかわく前にこまめに補給することが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。

飲む
量は？



運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがすすめられています。

飲み残しの ペットボトルに注意！

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用してその菌が増殖し不衛生になります。

ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。

