

7月8日 食育便り

2023年7月発行
伊丹市教育委員会
中学校給食センター

いよいよ夏休みです。気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲も衰えがちになります。規則正しい生活と1日3回、栄養バランスのとれた食事をすることに気を配り、夜更かしせずによく寝てしっかり1日の疲れをとって、楽しい夏休みを迎えましょう。

夏の食事のポイント 8カ条

夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです

な



生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通してから食べよう。

つ



冷たいものはほどほどに食べよう。とりすぎはおなかをこわします。

や



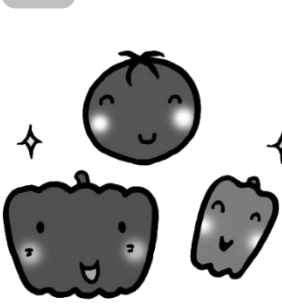
おやつばかり食べないでね。時間と量を決めてから食べましょう。

す



酢の物や梅干しは気分をさっぱりさせ、体をリフレッシュしてくれます。

み



栄養のはたらきの緑のグループの食べ物（とくに野菜）をたっぷりとりましょう。

の



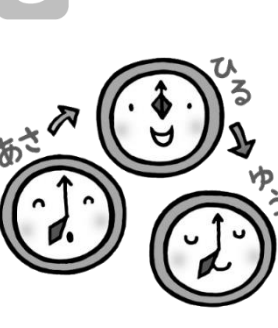
飲み物は水か麦茶でこまめに水分補給。できれば牛乳も1日1回は飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚で。

しょく



食事では好き嫌いをせず、よくかんで。栄養のバランスも考えて、おいしくいただきます。

じ



時間を決めて1日3食。規則正しい食事の時間がよい生活リズムをつくります。

スポーツ時の熱中症を防ごう！

暑い夏は、汗を多くかくので体の水分が失われやすくなります。とくに体育や部活動でスポーツ活動をするときには熱中症にならないように注意する必要があります。梅雨明けなど急に暑くなったときも要注意です。意識してこまめに水分補給をしましょう。

その症状、熱中症化かも・・・



手足や腹筋にけいれん（足がつるなど）や筋肉痛が起こる



全身のだるさやめまい、吐き気、おう吐、頭痛などが起こる



脈が早くなったり、顔が青ざめる



足がもたつく、ふらつく、突然座り込む、立ち上がれないなど

熱中症の予防のためには

気分が悪くなったら、無理をしない！

運動前には必ず体調のチェックをし、運動中も体調が悪くなったら無理に続けないようにします。また急に暑くなったときや休み明けは運動を軽くして、徐々に体を慣らすようにしましょう。



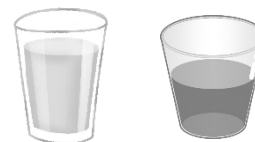
涼しい服装をして、外ではぼうしをかぶる！

服の素材は吸湿性や通気性のよいものにします。外で活動するときにはぼうしをかぶり、直射日光が当たるのを防ぎましょう。



『のどが渇く前に飲む』 こまめに水分補給を心がける！

ふだんは…



水 麦茶

汗をたくさんかいたとき



スポーツドリンク 経口補水液

食べ物からも



日ごろから糖分やカフェインの含まない水か麦茶で、こまめに水分を補給しましょう。運動などで一度にたくさん汗をかいたときは、汗とともに塩分もたくさん失われてしまうので、市販のスポーツドリンクや経口補水液を利用するとよいでしょう。なお、ご飯や汁物など食事からも水分補給ができます。また、夏が旬の野菜や果物には水分や無機質（ミネラル）がたくさん含まれています。

