



給食だより



宮城県立石巻支援学校
給食室
令和5年6月30日

いよいよ夏本番です。

暑い日が続くので、水分や色々な食べ物から栄養をとって、熱中症や夏バテに気をつけましょう。

熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。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回飲むことがおすすめです。

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、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。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細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。



甘い飲みものは「おやつ時間にコップ1杯分だけ飲む」など、ルールを決めましょう。また、口をつけたペットボトルの飲みものは、その日のうちに飲みきるようにするか、飲みきれないときはコップに移して飲むようにしましょう。夏休み中は給食がないので、牛乳を飲む回数が減る人もいますかと思えます。ぜひ、牛乳も飲むようにしましょう。



夏野菜でクールダウン！野菜を食べよう！！

夏が旬の野菜や果物は、あっさりとしているものや酸味があるものが多く、暑くても食べやすいものばかりです。これらの野菜や果物は、水分やカリウム、ビタミン類を多く含んでおり、体にこもった熱をとってくれたり、胃を刺激して消化を助けたりする働きがあります。

お茶や水だけでなく、食材からも水分をとるようにしましょう。

トマトは生で食べると、体にたまった熱を取り除いてくれます。紫外線による肌のダメージを回復させる力もあります。



オクラはネバネバしている野菜です。このネバネバが、胃に働きかけて、消化を高めてくれます。ビタミンやミネラルも多いので、疲労回復の効果もあります。



スイカは、食欲不振を改善してくれます。水分も多いので、体を冷やしてくれる働きもありますが、食べ過ぎはお腹を壊してしまうので、注意です。

