



食育だより 7月

いよいよ夏本番です。これから暑い日が続いていくので、熱中症に気をつけましょう。

子どもは、体温調節機能や水分の代謝機能が未熟なため、脱水になりやすいといわれています。



熱中症予防には、適切な水分補給を行うことが大切です。

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？



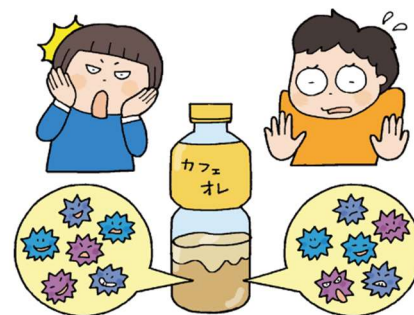
運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがおすすめです。

砂糖の量はどのくらい？



飲み残しのペットボトルに注意!!

ペットボトル飲料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切りましょう。



冷たいものは、甘味を感じにくくなります。そのため、たくさんの砂糖などが使われていても気づきません。暑いと、冷たいものが欲しくなりますが、糖分がたくさん入っているので、飲みすぎないようにしましょう。

あいかわせんせい 愛川先生のつぶやき

みなさんこんにちは。今年度から新しく森町の栄養教諭となった愛川 結音です。

5月から、食育の授業で森町の様々な学校を回らせてもらっています。そんな中で、「給食おいしかったよ!」や「残さずに食べられたよ!」と声をかけてくれる子どもたちがたくさんいました。とてもうれしく、これからもおいしい給食を届けたいという気持ちになりました。これからも様々な学校を回っていく予定なので、気軽に声をかけてくれると嬉しいです!

