

すくうるランチ

平成27年7月
No. 1 夏休み号
八頭郡栄養教諭・学校栄養職員

もうすぐ夏休み！



食生活を見直して、夏を元気に過ごそう

夏の暑さが本格的になり、いよいよ夏休みも近づいてきました。夏休みになると気がゆるんでしまい、食生活も乱れがちになります。夏を元気に楽しく過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスの良い食事を続けることが大切です。
早起き・早寝を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて暑い夏を元気に過ごしましょう。

夏の食生活チェックシート

○、△、× がいくつあるかな？
(はい) (時々) (いいえ)

<p>1 朝ごはんを必ず食べている。</p>	<p>2 1日3回、決まった時間に食事をしている。</p>
<p>3 水分補給は水やお茶が多い。</p>	<p>4 夏野菜をたくさん食べている。</p>
<p>5 冷たいものを食べすぎないようにしている。</p>	<p>6 おやつは時間と量を決めて食べている。</p>

○ (2点) : _____ 個
△ (1点) : _____ 個
× (0点) : _____ 個

合計 _____ 点



- ★ 10点以上：合格です！この調子でいきましょう。
- ★ 3～9点：もう少しです！改善点を考えましょう。
- ★ 2点以下：食生活を見直しましょう！

あつ なつ
暑い夏です！

水分補給を十分にして、熱中症予防を！

暑い季節になると、汗をたくさんかき、体の水分が外に出ていってしまいます。その時に上手に水分を補給しなければ、脱水状態となって体の機能が低下し、熱中症になる可能性が高まります。上手な水分の取り方を理解し、熱中症を予防しましょう。

運動中の水分補給について

部活動などでたくさん汗をかく時の水分補給には、塩分が含まれている水やスポーツドリンクが適しています。熱中症を予防するためにも、のどが渇く前に、こまめに水分を補給しましょう。



冷蔵庫に常備する飲み物は？

ご家庭では、いつもどのような飲み物を冷蔵庫に入れてありますか？日常的な飲み物として望ましいのは、水や麦茶です。清涼飲料水やスポーツドリンクなどには、糖分が多く含まれているので、たくさん飲むのは控えましょう。

清涼飲料水に含まれる砂糖の量

お茶 0g	スポーツ飲料 約34g	炭酸飲料 約55g	果汁入り飲料 約56g	紅茶飲料 約39g

1日の砂糖の摂取目安量は、20gです。甘い飲み物は、飲みすぎないようにしましょう。



※ 砂糖の量は、500mlのペットボトル1本分で計算しています。