

給食だより

盛岡市立大新小学校
令和7年7月23日 夏休み号
文責 栄養教諭 南野 穂乃香

夏休み中の食事も大切に

栄養バランスのよい食事で 元気にすごそう！

暑い日が続くと冷たいものの摂り過ぎや、食欲が低下することで食事が偏ってしまうことがあります。偏った食事は、栄養バランスがくずれ「夏バテ」の原因になります。

暑い時こそ、主食(ごはん・パン・めん類)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品のおかず)、副菜(野菜のおかず)がそろった食事がとても大切です。

食事をするときには、「ごはんだけ…」「おかずだけ…」などの「～だけ」の食事を避け、2品以上を組み合わせた食事を心がけましょう！



のどがかわく前に！

水分補給はこまめにしよう！

水分補給は、のどの渇きを感じる前に、こまめに行うことが大切です。

気温が高くなると、私たちの体はたくさんの汗をかき、体の熱を外へ逃がそうとはたります。しかし、体の水分が不足すると、このはたらきが鈍くなり、熱中症につながります。

また、汗には、体に必要なミネラルが含まれています。ふだんの水分補給には、水やお茶が良いですが、スポーツなどをしてたくさん汗をかいたときには、ミネラルを補給できるスポーツドリンクを選びましょう。

こまめな水分補給で熱中症を防ぎましょう！

つくってみよう♪

手作りスポーツドリンク

《材料》

- ・水 1L
- ・塩 1～2g
- ・砂糖 40g～80g
- ・レモン果汁 適量

《作り方》

容器に水を入れ、塩、砂糖、レモン果汁を入れてよく混ぜる。

日本体育協会(JSPO)では、スポーツドリンクについて、塩分0.1～0.2%、糖質4～8%程度のものを推奨しています。



気温が高い時期には、食中毒に注意！

気温が高くなると食べ物や飲み物が傷みやすく、お弁当などを持ち歩く際には注意が必要です。食中毒を起こさないための注意点を紹介します！

夏のお弁当の注意点！

- ①材料はしっかり加熱する。
- ②酸味(酢・梅干し)を利用する。
- ③水気をとる。
- ④冷ましてから詰める。
- ⑤保冷剤を利用する。

飲み残しのペットボトルに注意！

ペットボトルに直接口をつけて飲むと、飲み物のなかに口内の細菌が入ります。飲み残して時間が経つと、飲み物にふくまれる栄養を利用して、細菌が増えていきます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は特に注意が必要です。ペットボトル飲料はできるだけ早く空にしましょう。



夏休み中は、夏バテにならないよう3食しっかり食べて元気に過ごしましょう！楽しい思い出いっぱいの夏休みにしてくださいね。2学期の給食もお楽しみに…☆

