



令和2年度・7月
栃木市立栃木第四小給食共同調理場

なつやす げんき たの す

夏休みを元気で楽しく過ごすために

なつやす はい こ しょくせいかつ みだ
夏休みに入ると、子どもたちの食生活が乱れがちになります。

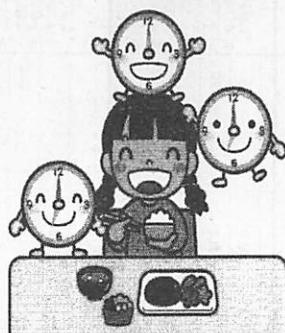
とく よ あさお おそあさ
特に、夜ふかしをして朝起きるのが遅いと、朝ごはんをぬいてし

あさ ひる
まつたり、朝ごはんが昼ごはんといっしょになってしまったりするよ
にちしょく せいちょう ひつよう えい
うです。1日2食では、成長に必要な栄養がとれなくなったり、

いちど りょうた
一度にたくさんの量を食べすぎてひまんにつながったりします。

なつやす げんき たの
夏休みを元気で楽しくすごすために、休み中も1日3食のリズム

まも えいよう
を守り、栄養バランスのよい食事をとるようにしましょう。



にちしょく かんしょく そうか ちゅうい 1日2食+間食(おやつ)の増加に注意



暑い夏、こまめに水分補給を

あつ なつ すいぶん ほきゅう か
汗をたくさんかく夏は、水分の補給が欠かせません。この時季とくに心配される
ねつちゅうしきょう ふせ かわ まえ すいぶんほきゅう たいせつ
熱中症を防ぐためには、のどが渴く前にこまめに水分補給することが大切です。

●なぜ必要なのか?

じつよう にんげん たいよう いく
人間の体重の約6~7割が水分です。水は体の中で栄養物質を運んだり、
からだ ふよう あせ によく そと だ か
体に不要なものを汗や尿として外に出すときに欠かせません。さらに汗をかく
たいおん ちょうせつ たじゅう いじょう すいぶん うしな
ことで体温が調節されます。そのために体重の3%以上の水分が失われる
たいおんじょうせつきのう えいきょう で
と、この体温調節機能に影響が出るといわれます。



●のどが渴く前にこまめに

かわ おも からだ すいぶん ふそく
『のどが渴いた』と思ったときは、すでに体の水分は不足しています。スポーツを
ひと うんどうまえ うんどうちゅう じかん き すいぶんほきゅう うんどうせんご
する人は運動前、そして運動中も時間を決め、こまめに水分補給します。運動前後
たいじゅう へんか いろ き たいらう かんり
での体重の変化やおしつこの色などにも気をつけ、体調を管理しましょう。



●どんなものを飲めばいい?

とうふん がん みず むぎぢや すいぶんほきゅう てき つめ
ふだんは糖分やカフェインを含まない水や麦茶が水分補給に適しています。ただ冷
いちょう よわ てき おんどう うんどう
たすぎると胃腸のはたらきを弱めます。5~10℃くらいが適した温度といわれます。運動
たいりょう あせ じょうず かつよう
などをして大量に汗をかいたときにはスポーツドリンクなどを上手に活用しましょう。



食べよう夏野菜

なつ ひざあ おお いろこ そだ なつやさい がっこう いえ
夏の日差しを浴びて、大きく色濃く育つ夏野菜たち。学校や家
やさい そだ ひと おお
で、野菜を育てている人も多いでしょう。

なつ しゅん やさい しー おお ふく
夏が旬の野菜には、ビタミンCやカロテンが多く含まれていて、夏
つよ ひざま なつやさい た
の強い日差しに負けないようにしてくれます。夏野菜をたくさん食べ
あつ なつ げんき す
て、暑い夏を元気に過ごしましょう。

