



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まったり、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うになります。1日2食では、成長に必要な栄養がとれなくなったり、一度にたくさんの量を食べすぎてひまんに繋がったりします。

なつやす げんき たの やす ちゅう なら しょく  
 夏休みを元気で楽しく過ごすために、休み中も1日3食のリズムを守り、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 どうか 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

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熱中症を防ぐためには、のどが渇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？

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、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と、この体温調節機能に影響が出るといわれます。



### ●のどが渇く前にこまめに

『のどが渇いた』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。運動前後での体重の変化やおしっ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？

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

夏の日差しを浴びて、大きく色濃く育つ夏野菜たち。学校や家で、野菜を育てている人も多いでしょう。

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て、暑い夏を元気に過ごしましょう。

