



# 食育だより 7月号

令和6年7月19日発行  
時津町学校給食公社

いよいよ夏休み！雨が止むと同時に、セミたちが待ってましたとばかりに勢いよく合唱しています。7月は蒸し暑い日が続き、食欲が落ちている子どもも増えているようです。夏休みの間も元気で健康に過ごせるように、早寝・早起き・朝ごはん等、生活リズムが崩れないよう心がけましょう。

## <暑い夏を乗り切ろう！>



今年も危険な暑さが予想されています。熱中症を予防するために、みなさんはどんな暑さ対策をしているのでしょうか。体の外側、体の内側の両方から十分な対策をしていきたいですね。

### 対策1

## こまめに水分補給をしよう

子どもや高齢者は、熱中症になりやすいと言われています。『のどが渴いた』と感じる前に、こまめに水分をとるようにしましょう。基本的には水や麦茶でよいですが、長時間運動する場合や大量の汗をかく時などは、薄めたスポーツドリンクを選ぶとよいでしょう。飲み物が冷たすぎると胃腸の働きが弱まってしまうので、氷は入れすぎず、おいしく飲める温度に調節しましょう。

### 対策2

## 3食しっかり食べよう

私たちは、1日にとる水分の40%ほどを食事からとっています。食欲がないからと欠食をした場合、1日に必要な水分が足りなくなる場合も考えられます。欠食すると熱中症にもなりやすくなってしまいます。3食しっかり食べて体調を整えましょう。



### 対策3

## 暑さ指数 (WBGT) をチェックしよう

暑さ指数 (WBGT) とは、熱中症を予防することを目的とした指標で、①湿度、②日射など周辺の熱環境 (熱くなりやすいかなど)、③気温 の3つから計算されて、R6年4月24日から環境省より「熱中症特別警戒アラート」に関する情報提供も始まりました。QRコードからHPに入れます。ぜひチェックする習慣をつけて、暑さ対策をしていきましょう。



↑環境省

「熱中症予防情報サイト」

参考:環境省HP(熱中症予防情報サイト)、一般財団法人日本気象協会HP(熱中症)ゼロへ

夏休みに向けて…

# おやつの食べ方

2つのポイントを心がけましょう



## ポイント1 量を決める

目安は1日200kcalです。

**おやつのエネルギー量を見てみよう!** 出典：文部科学省「日本食品標準成分表 2020年版(八訂)」

<b>シュークリーム</b> 1個 (70g) 148kcal 	<b>アイスクリーム</b> 1個 (40g) 71kcal 	<b>サブレ</b> 1枚 (30g) 138kcal 	<b>ミルクチョコレート</b> 1/2枚 (25g) 138kcal 
<b>みたらし団子</b> 1本 (55g) 107kcal 	<b>カステラ</b> 1切れ (50g) 157kcal 	<b>しょうゆせんべい</b> 1枚 (25g) 92kcal 	<b>ポテトチップス</b> 1/2袋 (30g) 162kcal 
<b>カップラーメン</b> 小1個 (40g・スープ含む) 167kcal /食塩相当量 2.5g 	<b>チキンナゲット</b> 3個 (60g) 141kcal /食塩相当量 1.0g 	<b>フランクフルト</b> 1本 (80g) 236kcal /食塩相当量 1.5g 	<b>コーラ</b> コップ1杯 (200ml) 97kcal 

※ 脂質や食塩を多く含むものは、とり過ぎないように！ 飲み物のエネルギーも考えましょう。

## ポイント2 時間を決める



ごはんをしっかり食べられるように、おやつを食べる時間に気をつけましょう。食事がはいらなくならないよう、食事の2時間前ぐらいには食べ終わるのが理想です。また、夜遅くにおやつを食べてしまうとエネルギーが余って脂肪になり、太る原因になります。夜遅い時間には食べないようにしましょう。

### ◇『おやつ=補食』で考えてみよう◇

おやつ=お菓子ではなく、食事で不足しがちな栄養素を補う物として考えてみましょう。オススメの食べ物を紹介します。

↓こちらもおススメ↓

☆給食にも登場・旬のスイカ☆



水分が豊富で、糖分も含まれているので熱中症予防にピッタリ☆  
また、顔や手足のむくみの解消にも効果的です。ここ40年余りで消費量がどんどん減ってきているスイカ。夏の風物詩としても愛され続けていって欲しい果物の一つです。

苦手な子も意外と多いスイカですが、みんな頑張って食べていました。スイカが好きなお子はおかわりしたよと嬉しそうに教えてくれました☆

<文責> 第一調理場 時津北小所属 栄養教諭 田中 浩美  
栄養教諭 平山有里子  
第二調理場 鳴北中所属 栄養教諭 今崎 奈稚