



食育だより 9月



令和4年9月5日
北部共同調理場
(毎月19日は食育の日)

2学期が始まって約1週間たちました。学校がある日もない日も元気にすごすためには、規則正しい生活リズムが大切です。朝ごはんや睡眠・休養など、生活リズムをととのえるためのポイントをお伝えします。

生活リズムのととのえ方

早起き、早寝をする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。

規則正しく食事をする



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとること、1日のリズムがつくりやすくなります。

日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外に出て、活動的にすごすと、夜によく眠ることができます。

熱中症を予防する 水分補給のポイント



何を飲む？



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。



いつ飲む？



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。



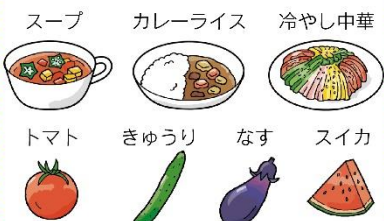
飲む量は？



運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがすすめられています。

飲み物以外の水分補給

水分補給は、飲み物だけではなく食事や野菜、果物などからもとることができます。



「体育祭の前日の食事で気をつけた方がよいことは？」

体育祭の前日は、脂質はひかえめにして、炭水化物の多い食事をとり、しっかりとエネルギーを蓄えましょう。勝負に勝つためにとんかつなどを食べるのは逆効果です。脂質が多いので消化に時間がかかるため、おすすめできません。日頃から食べ慣れている料理や食品を選びましょう。

