



食育だより 7月

令和5年7月10日
北部共同調理場
(毎月19日は食育の日)

夏本番になりました。暑い日が続くので熱中症に気をつけましょう。子どもは、体温調節機能や水分の代謝機能が未熟なため、脱水になりやすいといわれています。熱中症予防には、適切な水分補給を行うことが大切です。

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回飲むことがおすすめです。



気をつけよう！ テイクアウトの食中毒

食品をテイクアウトすると、調理してから食べるまでの時間が長くなります。そのため、気温の高い時期は食中毒のリスクが高まります。食中毒菌は、20～50℃の温度帯でよく増えるので、テイクアウトの食品を購入したら、早めに食べましょう。

夏休み中も規則正しい生活を

夜ふかしや朝寝坊をすると、生活リズムがくずれてしまいます。夏休み中も規則正しい生活を心がけましょう。

早起きをして、家族で朝食の準備をしたり運動をしたりしてみませんか。



元気に夏を乗りきるには、バランスのとれた食事と水分補給、十分な睡眠をとることが大切です。夏ばてにならないように気をつけましょう。

「調理済み食品も上手に利用しよう」

家族と一緒に食事をする時間を確保するためには、市販の調理済み食品を上手に利用することも一つの方法です。

ただ、市販のものは、脂質や塩分、糖分が高いものが多いので、注意が必要です。調理済み食品ばかりにならないようにしましょう。

