

# 7月二戸食だより



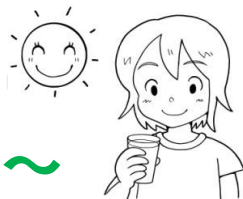
二戸市学校給食センター  
給食だより

◆～毎月19日(食育の日)から1週間は、「二戸食週間」、  
毎月25日は「二戸食の日」です～



早いもので夏休みまで残り1ヶ月となりました。梅雨に入り、ジメジメした日が多い季節となります。梅雨が明けると夏本番です。夏の熱中症や夏バテを防ぐためには、食生活が大切です。暑いときは適度な水分補給と食事をしっかりとって元気に夏休みを迎えましょう。

## 熱中症に気をつけよう ～水分補給は、早めにこまめに！～



熱中症とは、高温の環境下で、体内の水分やミネラルのバランスが崩れたり、体温調節が上手くできなくなるなどして、発症する障害の総称です。特に子どもは遊びに夢中になると、「のどの渇き」に気付くのが遅れ、危険なサインを見逃しがちです。「のどが渇いた」と感じる時は、もう脱水症状が始まっているのです。のどの渇きを感じる前に、時間を決めて水分補給ができるように、親子で声掛けをしていきましょう。

### 効果的な水分補給のタイミング



1 ●朝起きたらまず、  
水分補給！



2 ●外遊び・スポーツ  
の前後に水分補給！



3 ●お風呂の前後に  
水分補給！



4 ●トイレに行ったら、  
水分補給！



5 ●夜寝る前に、  
水分補給！

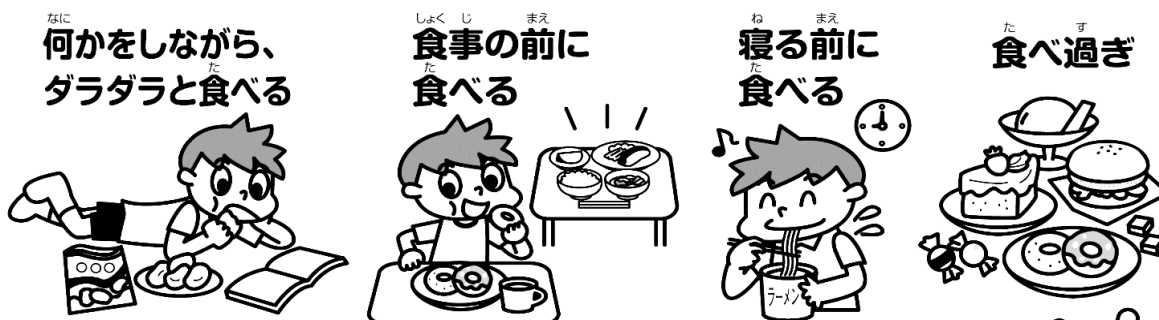


## おやつのとり方



みなさんは、いつ、どんな「おやつ」を食べていますか？  
食事を規則正しくとることは、1日の生活リズムをととのえるために、とても大切です。  
朝・昼・夕の3回の食事を基本に、おやつは量と食べる時間を決めて、食べ過ぎに気をつけましょう。  
また、塾や習い事で夕食の時間が遅くなるときや、スポーツをしていて栄養不足が心配な人は、おやつを食事の一つとして上手に利用しましょう。

こんなおやつのとり方は…



何をどれだけ食べる？ 目安は1日200kcal以内！

おにぎり 1個 (100g) 約180kcal	焼きいも はんぶん 半分 (100g) 約160kcal	バナナ 1本 (100g) 約80kcal	飲み物のエネルギー量も 忘れずに。麦茶や水なら 0kcalだよ！
ヨーグルト 1個 (100g) 約70kcal	プリン 小1個 (75g) 約100kcal	板チョコレート 1枚 (50g) 約280kcal	
ポテトチップス 1袋 (60g) 約330kcal	クッキー 1枚 (10g) 約50kcal	せんべい 1枚 (20g) 約75kcal	表示も チェック！
		コーラ 1本 (500ml) 約230kcal	

各自の生活パターンに合わせたとり方を！

塾や習い事で夕食の時間が遅くなるとき  
お菓子よりも、軽い食事として、おにぎり  
やサンドイッチ、野菜スープ  
などがおすすめです。

スポーツをしている人  
牛乳やヨーグルトなどの  
乳製品、果物をとり、  
不足しがちな栄養を補う  
ようにしましょう。

～お知らせ～ 平成30年6月26日(火)に提供した調理済み給食の放射能濃度を測定した結果、不検出となり安全が確認されました。また、過去の検査結果につきましても、二戸市ホームページに掲載されておりますので、ご覧ください。