

7月二戸食だより



◆～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～

二戸市学校給食センター
給食だより



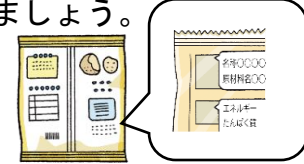
梅雨の季節となりました。じめじめしていると、家の中で過ごす時間も多くなるかと思えます。
おやつを食べ方や水分補給のしかたを上手に行い、梅雨明け後や夏休みも元気に過ごしましょう。

○おやつは何のために食べるの？

おやつとは、食事（朝食、昼食、夕食）以外に食べる、食べ物や飲み物のことです。食事と食事の間に食べるので、「間食」ともいいます。おやつは、食事だけでは足りない栄養をとったり、勉強などの合間に食べて気分転換できるなどの効果があります。

おやつの良い食べ方について、作戦を考えてみましょう。

① おやつの量を決める



★1日200キロカロリー以内！

★量を決めて食べる！

心や体にとって大切なおやつですが、食べすぎると健康によくありません。1日にとるエネルギー（カロリー）が、消費するエネルギーより多くなってしまうと、肥満になる可能性もあります。そこで、おやつの量を決めましょう。食べる分をお皿に取り分けましょう。

② おやつの時間を決める



★食事や寝る前に食べない！

★何かをしながら食べない！

1日3食の食事を食べられるように、おやつの時間を決めましょう。

③ 何を食べるか考える



★食事で足りないものを食べよう！

1日に足りない栄養をとれるおやつを考え、時間や量を決めて食べることが大切です。不足しがちな栄養素をおやつで補うのも一つです。

7/1～8/31「熱中症予防強化月間」です！

気温の高い日が続く7月1日～8月31日は、国が定める「熱中症予防強化月間」です。30℃を超えると、熱中症で亡くなる人が増えていき、35℃を超える猛暑日は特に注意が必要です。暑い夏を元気に過ごすよう、以下の3つのポイントを参考に、熱中症予防を徹底しましょう。

水分補給のポイント



水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。

喉が渇いていなくても
1時間ごとにコップ1杯！

起きた時、
入浴の前後、
寝る前にも



汗をたくさんかいたときは
塩分も忘れずに

スポーツドリンク、
0.1～0.2%の食塩水、
梅干し、塩飴など



★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし菌の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることも。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。

体調管理のポイント



こんな人は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要です。

<p>朝ごはん抜き</p>	<p>睡眠不足</p>	<p>風邪など 体調が悪い</p>	<p>肥満・太り気味</p>
---------------	-------------	-----------------------	----------------

★熱中症を予防するには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。体調が悪いときは無理せずに休みましょう。

暑さを避けるポイント



<p>涼しい服装をする</p>	<p>帽子や日傘の活用 日陰へ移動する</p>	<p>周りの人と十分な 距離がとれるときは マスクを外す</p>	<p>室内ではエアコン を使用する</p>
-----------------	-----------------------------	--	---------------------------

こまめな換気も忘れずに

★日ごろから適度な運動で汗をかく習慣をつけておくことで、体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります。