

もうすぐ夏休みですね。夏休みは自分で自由に使える時間が増えます。その分、しっかり自分で気を付けながら生活リズムを守ったり、食事の栄養バランスを整えていかないと、夏バテしたり、体調をくずしたりしてしまいます。夏休みを楽しく有意義に過ごすためにも、また、元気に新学期を迎えるためにも、日頃の食生活に気を付けましょう。

給食のない日に意識してとりたい食品

学校給食がない日はどのような食品を食べればよいのでしょうか。給食のない日の昼食では、牛乳、豆、豆製品類（豆腐や油揚げなど）、種実類（ごまなど）、野菜類が不足しているという結果もあります。

①牛乳を飲もう！

1日1杯飲もう！
アレルギーのある人は豆腐などの大豆製品、小魚などを食べましょう。



②鉄分をとろう！

鉄は血液中の赤血球の色素でもあり、体の組織を作ります。
鶏、豚のレバー、ほうれん草、ひじきのメニューを工夫しましょう！



③ビタミンB₁をとろう！

ビタミンB₁は、活動する時のエネルギーが効率よく代謝されるように助ける役割を果たします。

すべて、主食・主菜・副菜のそろった献立にすればとりやすい栄養素です。給食がない日でも栄養素が不足することがないように心がけましょう。

夏こそ、牛乳！

牛乳は栄養のカクテル！

たんぱく質やカルシウムなどの無機質（ミネラル）だけでなく炭水化物（糖質）、ビタミンなども含んでいます。



ビタミンB₁を多く含む食品



HOT LIMIT!

熱中症に気をつけよう！

熱中症とは、高い気温・湿度のところに長時間いたり、そこへさらに体のコンディションや激しい運動といった要因が加わったりすることで、体温の調節機能がはたらかなくなり、体内に熱がこもってしまう状態をいいます。ときに命にもかかわるため、十分に注意しましょう。

水分をこまめにとろう！



のどが渇いていなくても、水やカフェインのない麦茶でこまめに水分をとりましょう。高温下での作業や運動で一度にたくさん汗をかいたときには、スポーツドリンクや経口補水液を利用して速やかに水分補給をしましょう。ただし、それらを水の代わりにいつも飲むことは塩分や糖分のとりすぎにつながります。

「気温」と「湿度」をいつも気にしよう！



外はもちろん、屋内や室内であっても、今、自分のいる場所の気温や湿度をいつも気にするようにしましょう。環境省が公開している全国の「暑さ指数(WBGT)」もチェックし、暑さ指数が「28」を超えるときはとくに注意しましょう。「31」を超える場合は運動禁止です。

朝ごはんを しっかり食べよう！



栄養バランスのとれた1日3回の食事は暑さに負けない体づくりの基本で、とくに1日の最初の朝ごはんはとても大切です。エネルギーや水分をはじめ、体に必要な栄養素をしっかり摂ることでその後の水分不足などを予防することができます。水分の多い夏野菜、ごはん、汁物なども上手に組み入れましょう。

涼しい服装・環境を心がけ 睡眠もしっかりとろう！



エアコンで室内の温度・湿度を快適に保ち、服装にも工夫して涼しく過ごしましょう。寝る前も水分補給をします。そして、エアコンのタイマー機能などを上手に使いながら、しっかり寝て休み、1日の疲れをとりましょう。