



# 給食だより

令和5年 7月号  
川口市立根岸小学校

毎月19日は食育の日です

蒸し暑い毎日が続いています。学校では、そんな暑さにもめげない子どもたちです。こんな時には、夏バテしないように栄養のバランスを考えた食事を摂ること。特にビタミンやミネラルの摂取不足に十分注意するようにしてください。また、この時季に水分補給を十分にすることは大切ですが、糖分の入っている飲み物はむし歯や肥満の原因になります。スポーツ飲料なども糖分が入っているため、暑い夏には水やお茶、麦茶で水分補給を上手にするようにしましょう。



## 夏休みの生活リズム



もうすぐ夏休みがやってきます。夏休みになると朝ごはん抜き、夜更かしをして夕食のあとに夜食を食べる…など、生活リズムが乱れがちになることが多いようです。夏休みに入る前に、毎日の生活で注意すべき点について考えてみましょう。



夜食は控えましょう。朝起きた時に、おなかがすかないので、朝ごはんがおいしく食べられません。



夜ふかし

NO!

寝坊

朝ごはんをおいしく食べるためにも、快眠するようにします。

朝ごはんは一日の活動エネルギー源です。朝ごはんをきちんと食べて生活リズムをつくりましょう。



## ◆◆◆水分の上手なとり方◆◆◆

気温が高いため、からだに熱がこもって体温が急上昇し、めまい・失神・倦怠感・頭痛などの熱中症の症状が出やすくなっています。大人のからだは体重の約60%が水分に対して、子どものからだは約70%が水分なので、大人よりも多くの水分を必要とします。暑さでぐったりしないように、こまめな水分補給をする必要があります。

### 子どものからだに必要な水分量

【新生児】

体重 1kg あたり 50～120ml

【乳児】

体重 1kg あたり 120～150ml

【幼児】

体重 1kg あたり 90～100ml

【学童】

体重 1kg あたり 60～80ml



たくさん汗をかいた後は、ナトリウムも汗と一緒に失われるため、スポーツ飲料などで積極的にナトリウムを補充しましょう。また、水分は飲料以外からもとることができます。夏野菜たっぷりのスープなどが、夏場の水分補給にお勧めです。

## 理想の朝食

メニュー／ごはんのみそ汁、ノリに生卵、納豆など、「日本旅館で出るような定番朝食」が理想です。パン・コーヒーでは栄養不足ですので、卵料理と生野菜を加えるなどの工夫をしましょう。

考え方／速やかにエネルギーを補給できる「糖質」、体温を上昇させる「タンパク質」を摂取するようにしましょう。また、胃腸の働きを良くするために、食物繊維が補えればなお良いです。

