

令和7年
8月号

いただきますいむ

名寄市
学校給食センター

～ 気をつけよう！夏の食生活 ～

～3食しっかり食べる～



特に大切にしてほしいのは、『朝ごはん』。寝ている間にも水分は失われていきます。飲むだけではなく、食べることで水分をとることができ、食事には一緒にとることが望ましいとされる塩分も含まれています。

夏は体温調整が難しく、体に負荷がかかりがちです。体を労わるためにも、十分な栄養が必要です。1日3回の食事、しっかり栄養をとりましょう。

～バランスよく食べる～



1日3食食べていても、栄養が偏っていると夏バテ防止効果は半減してしまいます。1食の中でも、炭水化物（ごはんなどの主食）・たんぱく質（肉や魚などの主菜）・ビタミンやミネラル（野菜などの副菜）をそろえるようにしましょう。

特に、体を動かすエネルギーになる炭水化物や、炭水化物をエネルギーに換えるビタミンB1（豚肉などに多く含まれる）をしっかりとりましょう。

～こまめに、水分・塩分を補給する～



人の体の6～7割は水でできています。子どもの頃の方が割合が高く、より水分補給が大切になります。汗をかくことで体の中の熱を外に逃がすため、体の中の水分が不足すると熱中症になりやすいです。

また体の中の水分は、生理食塩水といわれ、0.9%の塩分が含まれています。水と一緒に塩分やミネラルをとると、水分が吸収されやすくなります。



熱中症は重症になると、最悪の場合、死に至ります。普段の生活から、しっかり体調管理をしましょう。また、暑い時期には食中毒の危険も高まります。手を洗う、常温放置しない、中まで加熱するなど、食中毒予防に努めましょう。