

## 熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!



ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。

この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

### 水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどが渇いた  
と感じる前に  
飲む



コップ1杯程度を  
こまめに  
飲む



汗をたくさん  
かいたときには  
塩分も一緒に  
とる



## 栄養バランスを考えた食事の選び方とは?

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人や家族が昼食を用意して下さるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

### 選び方の基本

主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

**主食** (主にエネルギーのもとになる食品)  
ごはん、パン、めん類

**主菜** (主に体をつくるもとになる食品)  
肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

**副菜** (主に体の調子を整えるもとになる食品)  
野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物



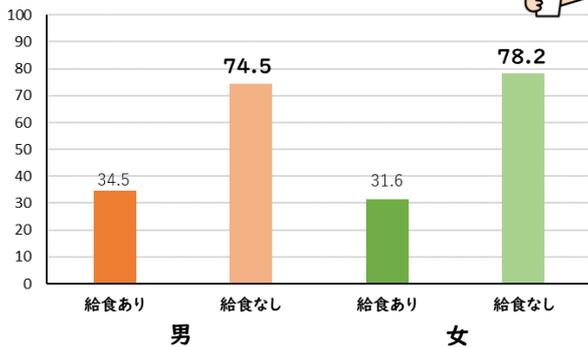
なつやす ちゅう しょくじ

# 夏休み中の食事について



## ① カルシウムをとりましょう

カルシウムが足りていない人の割合 (%)



カルシウムは丈夫な骨を作るために必要で、ぐんぐん成長していく小学生のみなさんには特にたくさん摂ってほしい栄養素です。給食では、1日に必要なカルシウムの半分を補えるように献立を考えています。

グラフにもあるように、給食がない日は、ある日に比べてカルシウムが不足しやすいことが知られています。給食の献立も参考にしながら、夏休み中の食事にもカルシウムを多く取り入れてください。

出典：学校給食摂取基準の策定について（報告）  
学校給食における児童生徒の食事摂取基準策定に関する調査研究協力者会議（令和2年12月）

## カルシウムが多い食品の例



牛乳  
にゅうせいひん  
乳製品



こさかなほ  
小魚、干しえび



きりぼしだいこん  
切干大根、ひじき



こまつな  
小松菜

## ② 朝ごはんからよい1日のスタートを



朝ごはんには、脳と体を目覚めさせる役割があります。

元気に遊んだり、勉強をがんばったりするためには、エネルギーが必要です。私たちは、寝ている間にもエネルギーを使っています。そのため、朝ごはんを食べないと、活動するために必要なエネルギーが足りていない状態で午前中を過ごすことになってしまいます。

ガソリンを入れないと車が動かないように、私たちは食事を取らなければ元気に、集中して活動することができません。まずは朝ごはんをしっかりと食べて、よい1日のスタートを切りましょう。