給食だより

2019年7月号
千代田町立学校給食センター
おうちのひととよんでね

毎月19日は いただきますの日

暑い夏の到来です。夏休みが始まると、食生活も乱れがちになります。夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスの良い食事を続けることが大切です。今月は、熱中症の対策についても取り上げました。1学期の残りわずかとなった学校生活や夏休み中の生活の参考にしていただければ幸いです。

□■□■□■□■□ 熱中症を防ごう！ □■□■□■□■□

《熱中症って？》

長時間太陽のもとですごしたり、気温が高いところで運動をしたりしたときに、体の水分が少なくなり、体温の調節ができなくなってしまう症状。放っておくと、意識がなくなり、死にいたる危険もあります。

こんな人は熱中症に気をつけよう！

- 朝ごはんを食べていない
- 朝ごはんの量が少ない
- 風邪ぎみ
- 体調不良
- 睡眠不足
- 疲れている
- 水分をあまりとっていない

水分がきちんととれているかどうかはおしっこの状態でも分かります。
いつもより、おしっこの回数や量が少なかったり、色が濃かったりするときは水分不足になっています。なるべく早く水分補給をしましょう。

《何を飲んだら良いの？》

あまり汗をかいていないとき

水かお茶で十分です。お茶はカフェインが入っていないものがおすすめです。ジュースは糖分が多く、とりすぎると夏バテの原因にもなります。
ジュースを飲むときは、コップ1杯までにしましょう。

運動中やたくさん汗をかいているとき

1時間以上継続して運動をする時はスポーツドリンクをこまめに飲みましょう。

東京オリンピックまであと1年！ TOKYO OLYMPICS 2020 スポーツ栄養学講座 ～試合のときの食事～

夏になるとたくさんの大会が開催されます「これを食べれば絶対に勝てる！」という食事は残念ながらありません。どんな競技も1日だけ特別な練習をしても勝つことができないように、食事もふだんの積み重ねが大切です。【主食】【主菜】【副菜】【乳製品】【果物】がそろったバランスの良い食事（※1）を心がけ、特に次のようなことに気をつけましょう。

※1　2019年5月号に詳しく載せています。給食センターのホームページにもバックナンバーがあります。

《前日・当日》

前日は特にエネルギー源になる主食（ごはん、パン、めん類）をしっかり食べましょう。胃に負担のかかる揚げものや食中毒の心配のある生もの（生卵やお刺身など）はひかえましょう。

当日は【主食】【主菜】【副菜】【乳製品】【果物】をそろえ、エネルギーを満タンにしてのぞみましょう。食事の時間は、消化吸収の時間も考えて、試合開始前の3～4時間前までにすませておくのがおすすめです。当日も揚げものや生ものはなるべくさけるようにします。時間に余裕をもって落ち着いて食事をし、消化を助けるためにもよくかむことが大切です。

《試合前》

試合前におなかがすいてしまったときなどは補食をとるようにすると良いです。少量ずつよくかんで食べましょう。

おすすめの補食

- 試合の1～2時間くらい前まで…おにぎりやサンドイッチや肉まんなど
- 試合まで1時間以内…ゼリーや果物など

《試合後》

試合後は運動中に使ったエネルギーや水分、疲労した筋肉を修復するためのたんぱく質やビタミンCをできるだけ早めにとると効果的です。

おすすめの補食

- エネルギー源の補給…おにぎり、サンドイッチ、肉まん、カステラ、バナナなど
- たんぱく質の補給…ヨーグルト、チーズなどの乳製品、ゆでたまごなど
- ビタミンCの補給…オレンジ、グレープフルーツ、果汁100%のジュースなど

参考『小・中学生のスポーツ栄養ガイド』