

給食だより

平成30年度 9月号
大子特別支援学校

今年の夏は、記録的な猛暑となりました。夏休みが終わってもまだまだ残暑が厳しく、熱中症対策が必要です。

特に夏休み明けは、体力が落ち、学校生活との生活リズムが整うまでに時間がかかります。基本は、早寝・早起き・朝ごはんで2学期のスタートを元気に過ごしましょう！



①「水分」をこまめにとろう

のどが渇いていなくてもこまめに水分をとりましょう。「のどが渇いた」と感じる時には、脱水になっている場合があります。

②「塩分」をほどよくとろう

過度にとる必要はありませんが、毎日の食事を通してほどよく塩分をとりましょう。



③快適な睡眠を

通気性、吸水性のよい寝具を使ったり、エアコンや扇風機を適度に使ってぐっすり眠れる環境を作りましょう。冷却シートや保冷剤などを上手に使用し、体をクールダウンしましょう。

④暑さに負けない体を作ろう

バランスの良い食事、休養で体調管理をすることで熱中症になりにくい体を作りましょう。

⑤気温だけでなく、湿度にも気を付けて

熱中症になりやすい環境は、気温が高いだけでなく、湿度が高い場合にもなりやすいです。常に気温と湿度の両方に気を配ることが大切です。



理想の「朝ごはん」は、和食です

たんぱく質をしっかり摂りましょう。筋肉・血液をつくる素になります。



野菜のおかずが2品、3品あるのが理想です。おなかの調子を整えたり、免疫力アップの効果が。

みそ汁で体の中を温め、適度な塩分を補給しましょう。具たくさんにすると野菜も摂れていいですね。

ごはんは、パンに比べてゆっくりエネルギーに変わります。そのため腹持ちが良いです。



**＋牛乳・乳製品・果物
があるとさらに良いです。**

