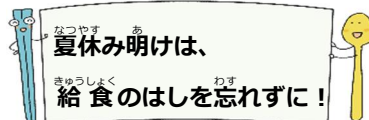


きゅうしょくだより



四倉学校給食共同調理場
令和7年 夏休み号<小学校>

いよいよ楽しい夏休みが始まります！暑い日が続きますが、熱中症に気を付けて、充実した夏休みを過ごしましょう。



◎熱中症を予防する 水分補給のポイント



何を飲む？

水・麦茶

スポーツドリンク

エアコンのきいた室内・食事のあとなど



外で活動するとき・スポーツするときなど



×たくさん汗をかいたときの水分補給には適さないもの

コーヒーや紅茶などカフェインをふくんでいるもの、糖分の多いジュース、たんさん飲料など



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。

たくさん汗をかくときには、塩分が入ったスポーツドリンクを活用しましょう。



いつ飲む？



のどがかわいたと感じる前に、こまめに飲むことが重要です。

運動をするときは、運動前・運動中・運動後にも水分をとりましょう。



飲む量は？



◎運動をするときは

- ・始める30分前：コップ1～2杯
- ・運動中：20分ごとにコップ1杯くらい（1時間で500mL～1Lくらい）

◎普段は

無理せず飲める量を、こまめに飲みましょう。

暑い時こそ！ 朝ごはんで栄養と水分をチャージ

水分は、飲みものだけでなく食べものにもふくまれます。

食事をしっかりとることで、食べものの水分や塩分がゆっくり体に吸収されるので、より熱中症になりにくくなります。

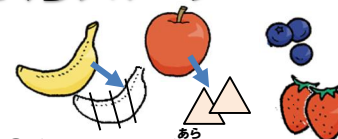
暑い時期は食欲が落ちやすくなりますが、熱中症予防のためにも、しっかり食事をとりましょう。とくに「朝ごはん」を大切に！



おうちで作ってみよう

◆ひんやりひとくちフルーツ

- ・好きなくだもの
- ・ジッパー付き袋



- 1くだものはよく洗い、（皮をむいて）ひとくち大に切る。
- 2ジッパー付き袋に入れて、凍らせる。

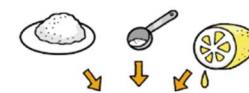
くだものや野菜からも、水分補給をすることができます。

ひとくちフルーツは、夏のおやつにおすすめです。

◆手作りスポーツドリンク

- ・水：1L
- ・塩：1～2g
- ・さとう：40～80g
- ・レモン汁：大さじ1

*すべての材料をよく混ぜます。



手作りするすることで、好みの味に調整できます。

また、どのくらいの塩やさとうが入っているのかを知ることができます。