

# 5月 給食だより

新年度が始まってひと月がたち、1年生もだんだんと給食に慣れてきた様子が見えます。5月は、穏やかで比較的過ごしやすい日が多い印象ですが、近年では真夏日や猛暑日を観測することもあり、早めの熱中症対策が必要です。本格的な夏が到来する前に、適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体をつくっていきましょう。

汗をかく習慣を身に付けよう！

## 熱中症を防ぐ食生活のポイント

**早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう**

睡眠不足や朝ごはん抜きでは、熱中症のリスクが高まります。

**カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう**

カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、みそ汁やスープがおすすめです。

**のどが潤いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう**

一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。

**汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もとりましょう**

スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。

## 生活リズム 乱れていませんか？

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。その原因の一つに、生活リズムの乱れが挙げられます。私たちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて、体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。ところが、夜遅くまで起きていたり、食事の時間が不規則だったりすると、体内時計に狂いが生じ、生活リズムが乱れてしまいます。生活リズムを整えるには、起きたら朝の光を浴びること、朝ごはんをしっかり食べることの2つが重要です。また、朝ごはんを食べることは排便のリズムにもつながり、1日をすっきりとした気持ちでスタートすることができます。

**生活リズムが整う朝の習慣**

朝の光を浴びる

朝ごはんをよくかんで食べる

スマートフォンやゲーム機などの強い光は睡眠に影響します。寝る前に見るのはやめましょう。

## おやつと上手に付き合おう！

おやつは、楽しみなものということだけでなく、食事ではとれない栄養素を補う役割があります。一方で、食べ過ぎは肥満や生活習慣病などの原因になります。自分のおやつのとりに方を振り返るとともに、上手なとり方を確認してみましょう。



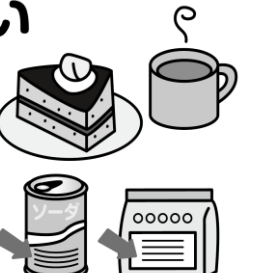
### ★時間を決めて食べる

3回の食事が食べられなくなるよう、時間を考えて食べましょう。だらだらと食べたり飲んだりすると、むし歯や肥満の原因になります。



### ★食べ過ぎない

200kcal程度を目安とし、量を決めて食べるようにします。市販のお菓子や飲み物は、栄養成分表示を確認しましょう。



## おやつエネルギー量を見てみよう！

出典：文部科学省「日本食品標準成分表 2020年版（八訂）」

<p><b>シュークリーム</b> 1個 (70g) 148kcal</p>	<p><b>アイスクリーム</b> 1個 (40g) 71kcal</p>	<p><b>サブレ</b> 1枚 (30g) 138kcal</p>	<p><b>ミルクチョコレート</b> 1/2枚 (25g) 138kcal</p>
<p><b>みたらし団子</b> 1本 (55g) 107kcal</p>	<p><b>カステラ</b> 1切れ (50g) 157kcal</p>	<p><b>しょうゆせんべい</b> 1枚 (25g) 92kcal</p>	<p><b>ポテトチップス</b> 1/2袋 (30g) 162kcal</p>
<p><b>カップラーメン</b> 小1個 (40g・スープ含む) 167kcal /食塩相当量 2.5g</p>	<p><b>チキンナゲット</b> 3個 (60g) 141kcal /食塩相当量 1.0g</p>	<p><b>フランクフルト</b> 1本 (80g) 236kcal /食塩相当量 1.5g</p>	<p><b>コーラ</b> コップ1杯 (200ml) 97kcal</p>

※ 脂質や食塩を多く含むものは、とり過ぎないように！ 飲み物のエネルギーも考えましょう。

## ★不足しがちな栄養素を補う

エネルギーだけでなく、成長期に必要なたんぱく質やカルシウム、不足しやすいビタミン、食物繊維がとれるものがおすすめです。

塾や習い事などで夕食が遅くなる時や、スポーツをしている人の「補食」にも！

## おすすめのおやつ

おにぎり    ヨーグルト    サンドイッチ    果物    きな粉団子    小魚ナッツ    野菜スティック    焼きいも