

たのしい食育

※このおたよりは、食に関する情報を載せていますので、お子さんと一緒にご覧ください。

令和7年7月
編集・発行
福知山市学校給食会
学校給食センター
(小学校)

せいかつ
生活リズムを整えて、

なつやす
夏休みを元気に過ごそう



長期休みはつい遅くまで起きていたり、翌日の起床時間がゆっくりになったりと、不規則な生活になりやすいです。夏はこのような生活リズムの乱れや暑さから、体調をくずすことがあります。

夏休みを楽しく元気に過ごすために、休みの間も普段通りに起きて朝ご飯を食べ、日中は体をよく動かし、夜は早めに寝るようにしましょう。



あさ
朝

はやお
早く起きて、
あさひあ
朝日を浴びよう！



ひる
昼

かつどうき
活動的に
す
過ごそう！



よる
夜

はやね
早く寝て、
からだやす
体を休めよう！

しょくじ
☆ 食事は決まった時間に食べましょう

朝・昼・夜の3回の食事は、決まった時間に食べましょう。特に朝ご飯は、1日の始まりの食事です。朝ご飯を毎日食べることは、心の健康や良質な生活リズムと関係しているという研究結果が複数報告されています。



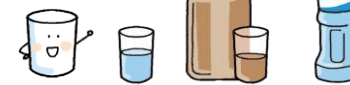
ねっちゅうしょう
熱中症を予防する

なつ すいぶん ほ きょう
夏の水分補給のポイント



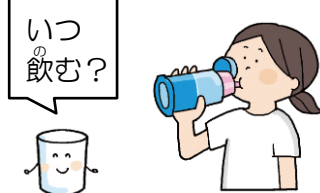
いよいよ夏本番です。暑い日が続くので熱中症に気を付けましょう。熱中症を予防するためには、適切な水分補給を行うことが大切です。

なに
何を
飲む？



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ
飲む？



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。

飲む
量は？



運動をする30分前は、250～500mLの水分をとり、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがおすすめです。

つめ
☆ 冷たくて甘い飲み物の
飲みすぎに注意

暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、つい冷たくて甘いジュースを飲みすぎてしまう人はいませんか？

冷たいものは、甘味を感じにくくなります。そのため、たくさんの砂糖などが使われていても気付きません。

飲みすぎないように気を付けましょう。



さとう
砂糖の量はどのくらい？

炭酸飲料	乳酸菌飲料	果汁入り飲料
約56g	約55g	約53g
1	2	3
スポーツ飲料	麦茶	
約31g	0g	
4	5	
		おっり

※砂糖の量は、糖度計で計測し100mL(300mL)分を算出したものです。