

# 食育だより 夏休み号



なつやす た  
夏休みもしっかり食べよう！

成長には食事から摂取する「エネルギー」が必要となります。朝寝坊をして、朝食を食べないと、エネルギー不足となってしまいます。夏休み中の昼食も給食と同じくらいの量食べるように意識しましょう。



## ●給食のごはんの量

学年	1	2	3	4	5	6
重量 (g)	110g	130g	150g	160g	180g	195g

※コンビニのおにぎり1個約100g  
量はあくまでも目安量です。身長や体重、運動量によって異なります。

## ●不足しやすい栄養素

カルシウムと鉄は特に不足しやすい栄養素です。成長に特に必要な栄養素となります。多くふくむ食材を習慣的に摂取しましょう。

カルシウム：牛乳、ヨーグルト、チーズ、豆腐、納豆、小松菜など

鉄：レバー、ハツ、カツオ、マグロ、卵、アサリなど



## アイスの種類について

アイスがおいしい季節になりました。アイスは成分によって「アイスクリーム」、「アイスマルク」、「ラクトアイス」、「氷菓」の4つの種類に分かれています。アイスを食べる時はパッケージにある食品表示を確認してみましょう！ただし、食べ過ぎには注意が必要です。

区分	種類別名称	乳固形分	うち乳脂肪分
アイスクリーム類	アイスクリーム	15.0%以上	8.0%以上
	アイスマルク	10.0%以上	3.0%以上
	ラクトアイス	3.0%以上	--
一般食品	氷菓	上記以外	

乳脂肪ならびに乳固形分が多いと濃厚な味がするよ  
氷菓は乳製品が使われていないものが多いよ



# 運動時の熱中症に注意



## ●汗をかくことで体温を冷やしている！？

汗をかくことによって、皮膚表面が冷えると、その下を流れている血液の温度が下がって、その血液が全身をめぐることで、体温が下がります。体温調節機能が大人に比べて、子どもはおとっていること、体表面積が小さいことから放熱しにくいことから熱中症になりやすいため、注意が必要。



## ●適切な水分補給の方法は！？

運動時の発汗量は1時間あたり1.0-1.5Lに達することもあります。体内の水分量が体重あたり1%失うと大量の発汗、のどの渇きを感じます。2%を失うとめまいやぼんやりするなどの意識障害も始まります。運動前ならびに運動中の適切な水分補給が大切となります。摂取量は発汗量や尿の色で判断することができます。

### 【発汗量の求め方】

運動前の体重 + 運動中の摂取水分量 - 運動後の体重 = 発汗量

発汗量を補える水分量を目安としましょう

### 【尿の色】

脱水状態だと尿として放出する水分が少なくなり、通常よりも尿の色が濃くなる。色が濃い場合は500ml-2000ml程度の水分摂取が必要。

## ●運動時に適した飲物は！？

汗の成分は99%の水と1%のミネラルでできており、ミネラルの補給も重要となります。日本スポーツ協会では塩分濃度が0.1%や0.2%の飲料を推奨しています。また、糖質の濃度が高いと腸での水分の吸収を邪魔してしまうため、注意が必要です。(糖度：4-8%が最も適した濃度)

市販されているスポーツドリンクは上記の成分を満たしているものが多いです。粉末でスポーツドリンクを作る場合は推奨された水の量で作ることが大切となります。



詳しい情報は  
日本スポーツ協会  
「スポーツ活動中の熱中症  
ガイドブック」をお読み  
ください

