



# 給食だより

令和6年度  
志賀町学校給食共同調理場

志賀町のホームページに毎日の給食が掲載されています。志賀町ホームページ <http://www.town.shika.lg.jp/> >>教育・生涯学習>>学校給食

例年より遅れた梅雨入りのせい、気温の高い日が続く、じめじめとした季節も続いています。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。規則正しい生活や栄養バランスのとれた食事、水分補給を大切にしましょう。

## 熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？



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りましょう。

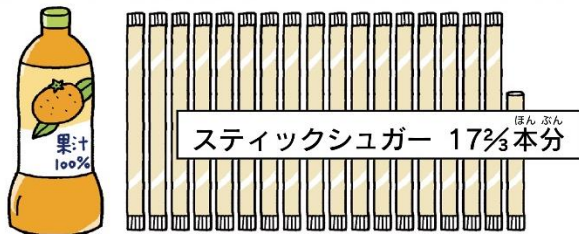
飲む量は？



運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、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。

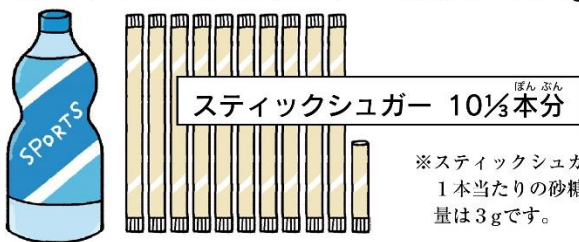
## チェック！ 飲み物の砂糖の量

ジュース（果実飲料）500mL / 砂糖相当量約53g



スティックシュガー 17/30本分

スポーツドリンク500mL / 砂糖相当量約31g



スティックシュガー 10/30本分

※スティックシュガー1本当たりの砂糖の量は3gです。

## 甘い飲み物のとりすぎ注意

冷たいものは、甘味を感じにくくなります。そのため、たくさん砂糖などが使われていても気づきません。飲みすぎないようにしましょう。



## 気をつけて！ ペットボトル症候群

甘い清涼飲料をたくさん飲むと、過剰な糖が尿で排出されて脱水気味になり、のどがかわきます。それでも飲み続けると、体のだるさや吐き気、意識障害が生じるペットボトル症候群になる危険性があります。水分補給は水や麦茶にしましょう。



## 夏ばてに注意！

元気に夏を乗りきるには、バランスのとれた食事と水分補給、十分な睡眠をとることが大切です。夏ばてにならないように気をつけましょう。

## 夏休み中も規則正しい生活を

夜ふかしや朝寝坊をすると、生活リズムがぐずれてしまいます。夏休み中も規則正しい生活を心がけましょう。早起きをして、家族で朝食の準備をしたり運動をしたりしてみませんか。

