

8月 パクパクだよ！

令和6年度
第3号

《しらおい食育防災センター》

夏バテしない食生活を！

暑い日が続くと、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか？夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本ですが、暑さで食欲がわからない人もいます。夏バテを防ぐポイントとともに、食欲を増す、疲れを回復するための食事の工夫についてお伝えします。

夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

★ **朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる**

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。



★ **旬の野菜や果物を食べる**

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。



★ **冷たいものをとりすぎない**

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。



★ **おやつはだらだら食べない**

食事が食べられなくなないように、時間と量を考えましょう。



食欲がないときは？

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリッとした辛さで食欲を刺激してくれます。



夏の疲れを回復するには？

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB1」を食事に取り入れましょう。ビタミンB1は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。



★「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。



熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」！

熱中症は、“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があります。重症化すると命を落とすこともあります。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント

のどが渇いたと感じる前に飲む

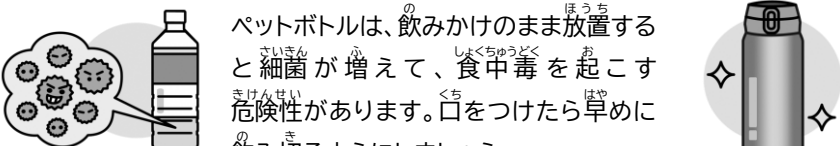
コップ1杯程度をこまめに飲む

汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒に取る



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。

水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。



保護者の皆様へ

12月～3月の学校給食費無償化のお知らせ

白老町では、令和5年度に引き続き、学校給食費の無償化を実施いたします。6年度については、12月から3月分までの4ヵ月間に渡り、無償化を実施することで、保護者の経済的負担を少しでも軽減し、子育てを応援します！

対象：町内小中学校に通う児童生徒

内容：令和6年12月～令和7年3月分（4ヵ月分）にあたる学校給食費を無償化

※町外の小中学校通学生の補助については、個別に案内します。

◆白老町学校給食費無償分の金額と無償化後の年間給食費◆

学 校	学 年	無償にする金額	無償化後の年間給食費
小学校	1～6年生	18,800 円	57,000 円 → 38,200 円
中学校	1・2年生	22,000 円	66,500 円 → 44,500 円
	3年生	19,550 円	64,050 円 → 44,500 円