

給食だより 夏休み特別号



富山市立堀川小学校
令和6年 7月

水分と塩分を正しくとろう！！

水分補給の基本 お茶か水

+

運動や暑い環境での作業 スポーツドリンク



1日コップ8杯以上のお茶か水を飲みましょう。水分は一度に多く飲んでも体への吸収が追いつかないで、のどが乾く前に、こまめに飲むことが大切です。

⑧ 寝る1時間前に1杯



① 目覚めに1杯



② 朝ご飯と1杯



⑦ お風呂前に1杯



⑥ 夜ご飯と1杯



③ 勉強中に1杯



⑤ 遊び中にも1杯



④ お昼ご飯と1杯

たくさん汗をかくときはスポーツドリンクが効果的です。汗によって失った水分と塩分を補給します。ただし糖分が多く含まれるので、飲み過ぎには注意が必要です。※500mlのスポーツドリンクには、およそステイックシュガー8本分の砂糖が含まれます。

運動直後には

牛乳がおすすめ



運動直後(30分以内)に牛乳を飲むと、発汗機能が高まり、体温が上昇しにくくなります。また、牛乳に含まれるタンパク質と糖質が効率よく吸収され、筋力アップにつながります。



注目!

塩分タブレット

注目!

たくさん汗をかく時は、塩分タブレットも効果的です。しかし、塩分タブレットにも注意が必要です。

① 1日1~2粒が目安です。

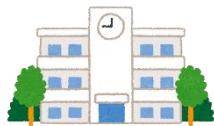
必要以上に食べ過ぎると塩分の取り過ぎになります。

② 1粒に対して水100mlと一緒に飲みましょう。

タブレットと水と一緒にとることで、体内の塩分バランスが整います。



塩分タブレットは、お菓子じゃないよ！！



学校に持ってくる時は…

●必要な分だけ持ってきてましょう。

●友達にあげたり、もらったり、交換したりしません。

