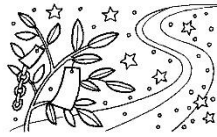


7月 給食だより



令和8年7月

茂原市学校給食センター 中学校

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏が始まります。夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心がけましょう。毎日の生活習慣を整え、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

水分補給はこまめにしよう!

汗をたくさんかく夏は、水分補給が欠かせません。体温調節機能や水分の代謝機能が未熟なため、脱水になりやすいといわれています。熱中症を予防するためには、のどがかわく前にこまめに水分補給することが大切です。



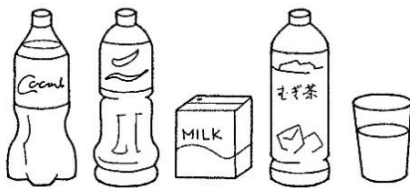
Q.なぜ水分が必要なの?

人間の体重の約60~70%が水分です。この水分は、体の中で栄養を運んだり、体に不要なものを汗や尿として体の外に出したりするために欠かせません。また、汗をかくことで体温を調整する大切な役割もあります。そのため、体重の3%以上の水分が失われると、体温調節機能に影響が出るといわれています。



のどがかわく前に飲もう!

「のどがかわいた」と思ったときは、すでに体の水分は不足しています。スポーツをする人は、運動前、そして運動中も時間を決めて、こまめに水分補給をしましょう。



Q.どんなものを飲めばいい?

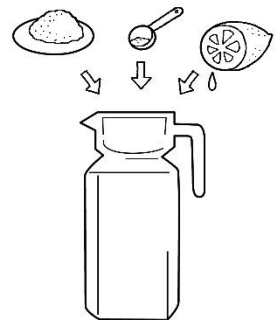
ふだんの水分補給には、糖分やカフェインを含まない水や麦茶が適しています。ただし、冷たすぎると胃腸のはたらきを弱めます。5~15℃くらいが適した温度をいわれています。汗を多くかく時は、塩分も必要なので、スポーツドリンクなど塩分を含むものがよいでしょう。



水分補給は、飲み物だけではなく、食事や野菜、くだものなどからもとることができます。

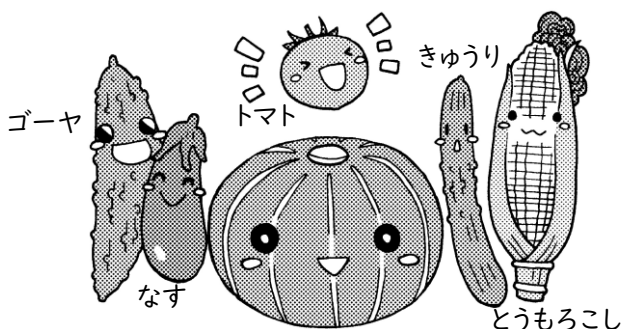
つくってみませんか? 手づくりスポーツドリンク

- 〈材料〉
- ・水1L
 - ・塩1~2g
 - ・砂糖40~80g
 - ・レモン汁適量



すべての材料を混ぜてつくりましょう。

夏野菜を食べよう!



夏野菜には、水分がたっぷり含まれており、暑い夏にほった体を冷ましてくれる働きがあります。また、ミネラルやビタミン類も豊富で、夏バテによるだるさや疲れの回復にも役立ちます。

旬の野菜は栄養価も高く、おいしいので、積極的に食べて、暑い夏を元気に過ごしましょう!

