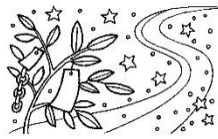


# 7月 給食だより



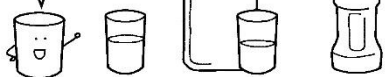
令和8年7月

茂原市学校給食センター 小学校

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。

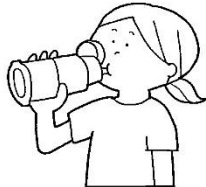
## 熱中症を予防する 水分補給のポイント

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回飲むことがすすめられています。

炭酸飲料	乳酸菌飲料	果汁入り飲料
約56g	約55g	約53g
1	2	3
スポーツ飲料	麦茶	
約31g	0g	
4	5	

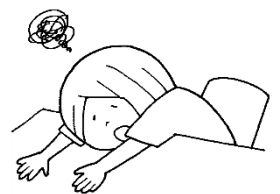
※砂糖の量は、糖度計で計測してペットボトル(500mL)分を算出したものです。

## 砂糖の量はどのくらい？

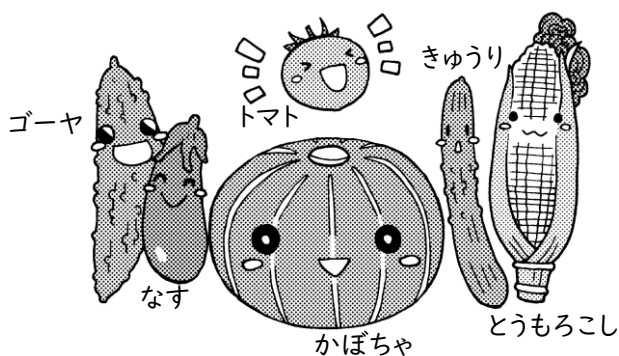
冷たいものは、甘みを感じにくくなります。そのため、たくさんの砂糖などが使われていても気づきにくいです。暑いと、冷たい飲み物が欲しくなりますが、ジュースや清涼飲料水、炭酸飲料には、糖分がたくさん入っているので、飲みすぎないように注意しましょう。

## 気をつけて！ ペットボトル症候群

あまいジュースをたくさん飲むと、過剰な糖が尿で排泄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。



## 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♪

