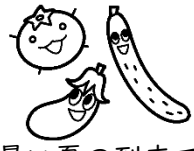


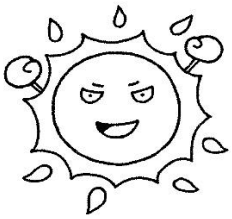
給食だより

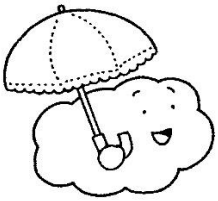
令和５年７月
茂原市学校給食センター　中学校

暑い夏の到来です。夏休みが始まると、食生活も乱れがちになりますので、注意しましょう。特に夜更かしをして朝起きるのが遅くなると、朝食抜きの生活におちいりやすくなります。１日２食では、栄養不足になったり生活リズムがくずれてしまったりするので、休み中も規則正しい食生活を送ることが大切です。

熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



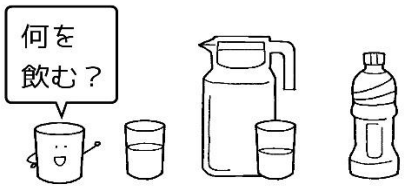


熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

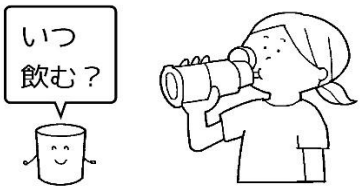
本格的な暑さの前に
暑さに慣れよう

同じ気温でも暑さに慣れている時とそうでない時の感じ方は違います。暑さが本格化する前に、少しずつ暑さに慣れましょう。体が慣れるまでは軽めの運動から始め、こまめに水分をとって少しずつ運動量を増やします。無理はせずにだんだん体を暑さに慣らしていきましょう。

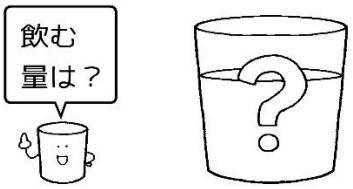
熱中症を予防する　水分補給のポイント



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。



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とりましょう。



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。

★作ってみよう！ おすすめレシピ ★　フルーツ白玉　～7/13 中学校献立より～

〈材料　作りやすい量・４人分〉
・白玉粉……1/2 袋　・水……約 100 cc
・みかん缶・黄桃缶・パイン缶など

シロップ
・砂糖……75g
・水……150mL
※小鍋に砂糖と水を合わせ、砂糖が溶けるまで火にかけ、蜜を作って冷ましておく。

〈材料　作りやすい量・４人分〉
①白玉粉と同量より少し少なめの水を合わせて生地を作り、丸く丸めて、中央をくぼます。
②たっぷりのお湯でだんごを茹で、冷水で冷ます。（ゆで時間は浮いてきてから、１分以上）
③白玉だんごとフルーツ缶を汁ごと合わせ、シロップを加え、冷蔵庫で冷やす。
★お好みで、バナナやりんごなども OK！！