



# 6月 給食だより

平成30年6月  
練馬区立  
石神井西中学校

梅雨の季節になりました。気温も少しずつ上がり、じめじめとした季節です。気温が上がると熱中症の危険も増加します。本格的に暑くなる前に、熱中症について知っておきましょう。



## 熱中症に注意しよう！

熱中症とは、高温多湿な場所に長くいることで体内の水分や塩分が失われ、めまいや立ちくらみ、吐き気、意識障害などを起こすことを言います。

暑い日に活動する時には室外室内問わず、こまめに休憩をし、水分の補給を行いましょう。

## 水分補給のポイント



少々ずつこまめにとる

暑い中活動をしていると汗となって水分はどんどん出て行きます。「のどが渴いたな」と感じる前に少量をこまめにとることを心がけましょう。

水分補給に適した飲み物を選ぶ

水分補給には水や麦茶が適しています。しかし、汗をかいていくと水分と一緒に塩分も体から失われていきます。汗をたくさんかくときは塩分も補給できるスポーツドリンクが適しています。1時間以上活動する場合はスポーツドリンクで水分補給をするようにしましょう。



水分補給に適さない飲み物もあります

お茶の中でも緑茶はカフェインが含まれており、利尿作用があるので運動時には適しません。また、充足感が強い炭酸飲料や糖分の多いジュースは水分補給に適しません。

## <5月に使用した食材の主な産地>



にんにく	青森・香川	清見オレンジ	愛媛	じゃがいも	鹿児島	えび	ベトナム
しょうが	長崎	えのきたけ	長野	パセリ	千葉	さわら	長崎
たまねぎ	北海道	ねぎ	千葉・埼玉・茨城	みつば	群馬	かつお	静岡
にんじん	徳島・長崎	小松菜	埼玉	れんこん	茨城	あさり	愛知
ぶなしめじ	長野	きゅうり	埼玉	さつまいも	茨城	さば	ノルウェー
はくさい	茨城	大根	千葉	ほうれん草	埼玉	いか	ペルー
チンゲン菜	静岡	さといも	埼玉	レモン	広島	ししゃも	アイスランド
ごぼう	青森	キャベツ	神奈川・千葉・愛知	こまつな	埼玉	さんま	宮城
甘夏	熊本	もやし	栃木	にら	茨城		

練馬区産使用...キャベツ

学校給食費の徴収にご協力ください！

次回の給食費引き落としは7月2日(月)です。残高の確認をお願いいたします。