

食育だより 7月



練馬区立豊玉第二中学校

今年は、コロナウイルスの関係で7月31日まで授業があります。給食も31日まで実施します。給食も3密を気にしながらになりますが、少しずつもとの献立に戻していきたいと思えます。6月中は量を増やして品数を減らした献立を実施しましたが、苦手な食材を使った献立が少なかったこともあり、ほとんどのクラスが残菜も少なくホッとしました。7月からは、魚や野菜を使った献立も増えてきます。また、配食時間にも時間がかかることもありますが、クラスごとに工夫しながらしっかりと食べて暑さに負けずにしっかりと過ごしましょう。

水分補給はのどがかわく前に!

人間の体は約60%が水分です。この水分が必要以上に減ると、脱水や熱中症になってしまいます。のどがかわいた時にはすでに脱水が始まっているのでのどがかわく前に、こまめに水や麦茶などをとります。また、スポーツなどでたくさんの汗をかく時には、スポーツドリンクなどで塩分も補給します。



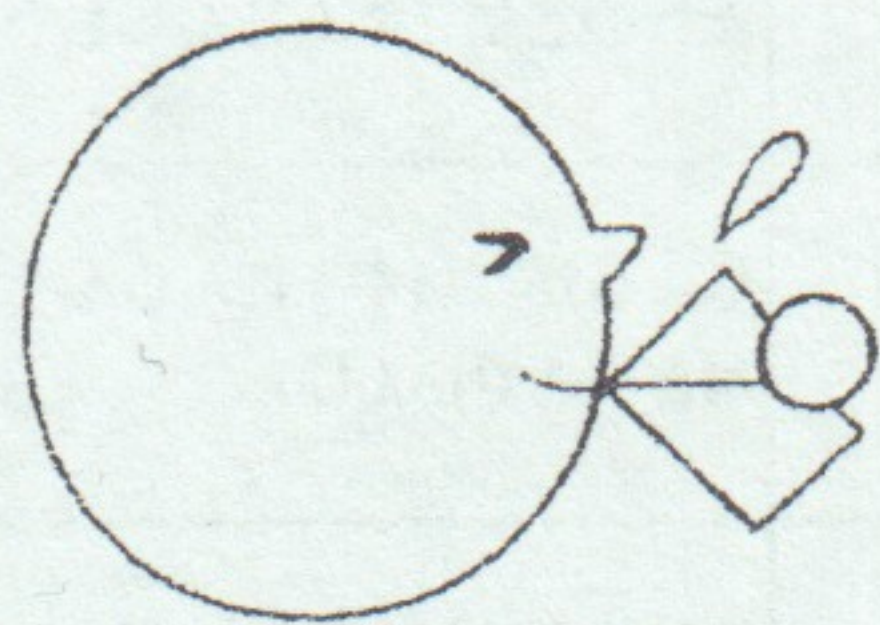
熱中症を



防ぐには

熱中症は、高温多湿の環境やスポーツ活動などにより、体の水分や塩分が失われて、体温調節機能がうまく働かなくなることで起こります。予防をするには、こまめな水分補給に加え、バランスのよい食事を規則正しくとり、十分な睡眠や休養をとることが重要です。屋外や屋内に限らず、高温多湿の場所にいる時は涼しい場所に移り、こまめに休憩して水分を補給し、気分の悪い時は、すぐに周りの人に知らせましょう。

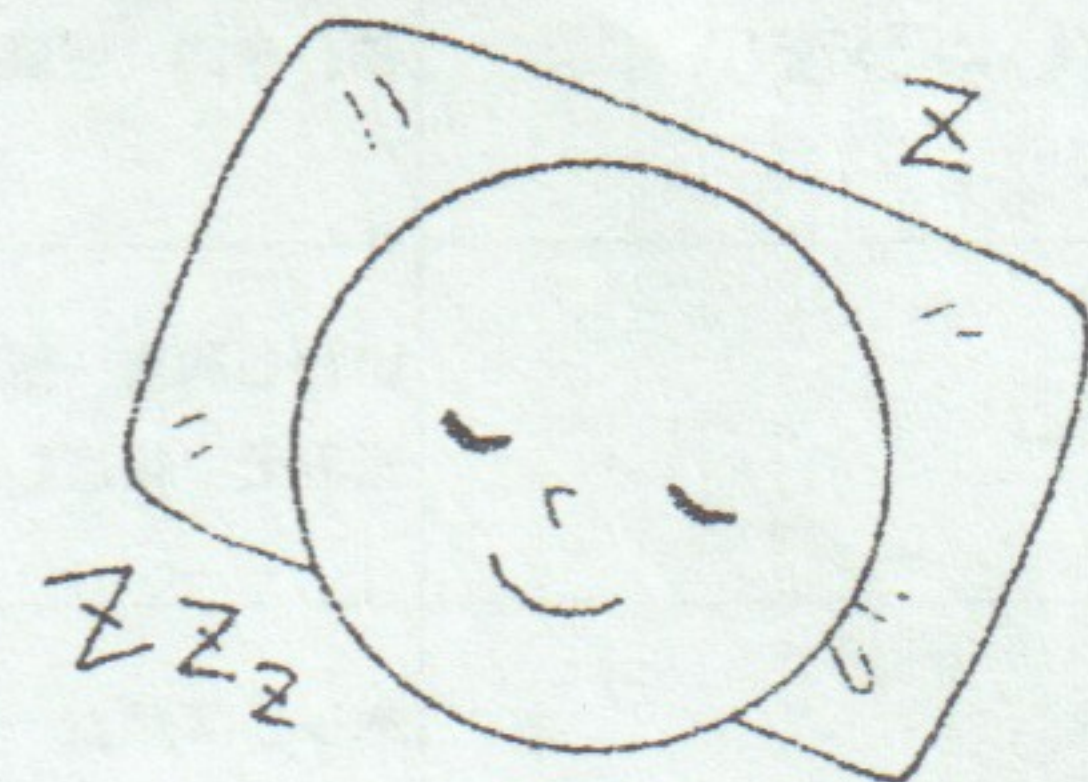
水分をこまめにとる



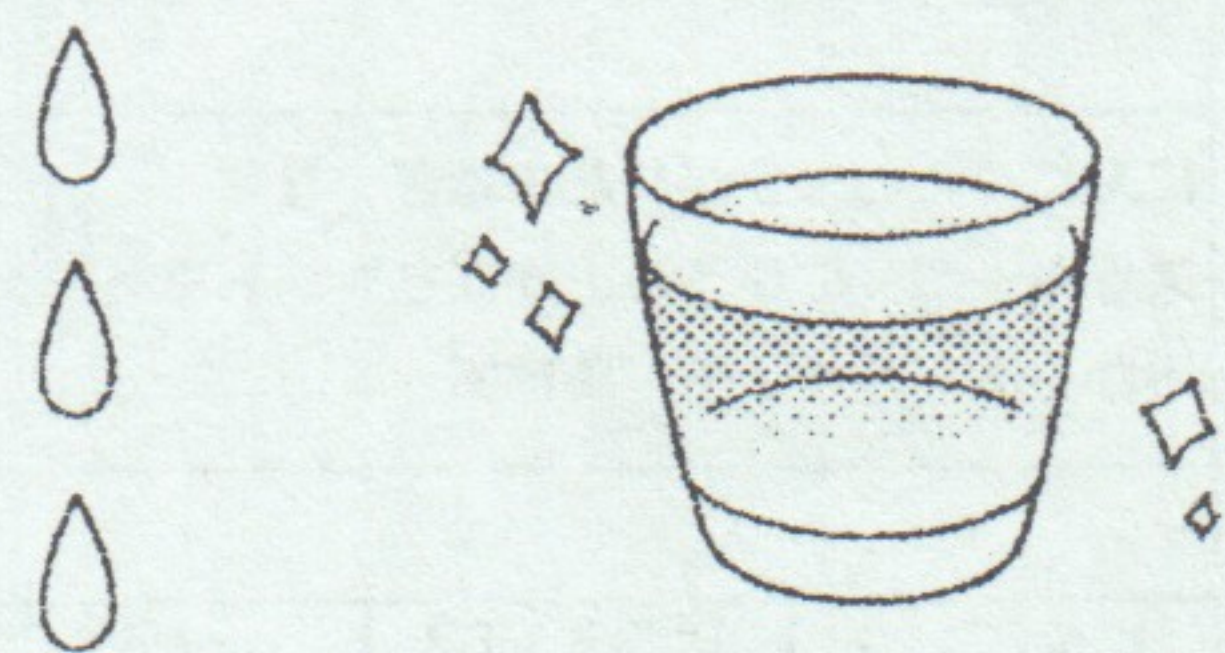
食事をきちんととる



休養を十分にとる



とりすぎ注意! 甘い飲み物



ジュースやスポーツドリンクを飲みすぎると、糖分のとりすぎやむし歯の原因になってしまいます。ふだんの水分補給は水や麦茶にしましょう。

