

給食だより 7月号

令和6年
(2024)
練馬区立
南進第一中学校

今年も全国的に梅雨入りか例年よりも遅くなりましたが、こまごま梅雨らしい蒸し暑い日が多くなりました。

沖縄地方では、早くも梅雨明けしたようですが、関東地方では、35度以上の猛暑日や、東京でも、30度以上の真夏日も連日のように記録され湿度も高く、ムシムシとした梅雨らしい日が続いています。

こう暑くすると、毎年のことですが給食の残菜も増えてきます。特に野菜や汁物の残りが多くあります。野菜の場合は、配膳を忘れたのかと思うほど、ほぼ元の状態で戻って来る時もあります。

主食のご飯は、半分以上、野菜や果実は、90%近くが水分です。夏が旬の野菜は、特に水分が豊富で、汗で失われるミネラルやビタミンの補給には欠かせない大切な栄養源です。熱中症予防に水分補給は必須ですが、それに匹敵するほど大切なのが、実は三度の食事です。好き嫌いせずにしっかりと食べて、本格的な夏の暑さに向け、丈夫な体と体力をつくりましょう。

—— マイスポーツドリンク ——

スポーツドリンクとは、「スポーツの時に汗として失われる水分や電解質をすみやかに補給するもの」とされています。

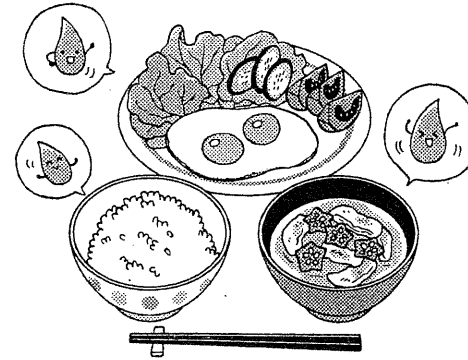
市販のスポーツドリンクの中身は、水と糖質と各種の添加物を加えたものです。スポーツドリンクの糖質は、他の清涼飲料水の約半分ですが、水がわりにガブ飲みすると結局は糖分の取り過ぎになります。

日常生活と運動している時とでは、汗をかく量が違うので、その時々に応じて飲み物を選ぶことが大切です。普段の水分補給なら水やお茶で十分です。運動中は、汗の量が多いので、汗と一緒に塩分も失われます。この時は、水だけを補給しても体が受け付けず、塩分も一緒に補給しないと熱けいれんを起こします。従って、この場合は、塩分も含む水か、スポーツドリンクでの水分補給が非常に重要です。

どこで安全安心な手作りのスポーツドリンクは、いかにですか。手作りするなら、余分な糖質や添加物の心配もありません。簡単に作る、マイスポーツドリンク。是非作ってみてください。ポットに入れて溶かして溶かしてOK。氷を入れて冷してもOK。

水 1ℓ
砂糖 40g(大さじ4½)
塩 2g(小さじ½)
レモン汁 好みに少々

食事からも水分補給をしよう



食べ物には、多くの水分が含まれています。食事から水分を補給するよい点は、①食事をとるだけで無意識のうちに水分補給ができる、②食事からゆっくり体内に水分が吸収されるので尿意をもよおしにくい、③食事からとった水分は体に保持されやすい、などがあげられます。朝食を抜くと1日に必要な水分摂取量の3分の1くらいが不足してしまうことになるので、水分補給のためにも、朝からしっかりと食べることが大切です。

野菜や果物の水分の割合

きゅうり 約95%	トマト 約94%	なす 約93%	ピーマン 約93%
ズッキーニ 約95%	とうもろこし 約77%	オクラ 約90%	かぼちゃ 約76%
すいか 約90%	メロン 約88%	もも 約89%	ぶどう 約84%

〈6月の主な農産物の主産地〉

米(北海道) じゃがいも(長崎、千葉) 人参(千葉) 玉ねぎ(千葉、練馬)
キャベツ(練馬) もやし(栃木) 大根(埼玉、練馬、青森) ねぎ(茨城、栃木)
きゅうり(埼玉、練馬、群馬) ピーマン(茨城、高松) 小松菜(埼玉、千葉)
ごぼう(青森) 白菜(長野) 春巻(栃木) かぼ(青森) れんこん(茨城) ほうれん草(群馬)