

令和 8 年度

7月北町中食育だより



早寝早起き朝ごはん
シンボルマーク

練馬区立北町中学校
校長 岩本真由美
栄養士 土屋康子

いよいよ夏本番です。暑い日が続くので熱中症に気をつけましょう。子どもは、体温調節機能や水分の代謝機能が未熟なため、脱水になりやすいといわれています。熱中症予防には、適切な水分補給を行うことが大切です。

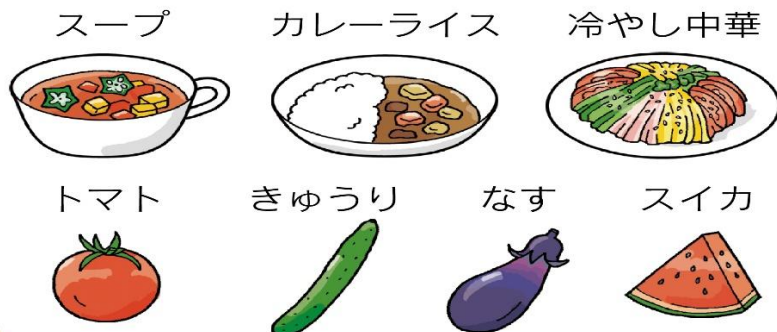


熱中症を予防する 水分補給のポイント

<p>何を飲む？</p> <p>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。</p>	<p>いつ飲む？</p> <p>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。</p>	<p>飲む量は？</p> <p>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。</p>
--	---	--

飲み物以外の水分補給

水分補給は、飲み物だけではなく食事や野菜、果物などからもとることができます。



つくってみませんか？ 手づくりスポーツドリンク

〈材料〉
・水1L
・塩1～2g
・砂糖40～80g
・レモン汁適量



すべての材料を混ぜてつくります。

砂糖の量はどのくらい？

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

※砂糖の量は、糖度計で計測して150mL(500mL)分を算出したものです。

気をつけて！ ペットボトル症候群

甘い清涼飲料をたくさん飲むと、過剰な糖が尿で排出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。水分補給は水や麦茶にしましょう。



甘い飲み物のとりすぎ注意

冷たいものは、甘味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ません。飲みすぎないようにしましょう。



◆ 6月の使用食材 ◆

	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんじん	茨城、千葉、埼玉	きゅうり	群馬、埼玉	さくらんぼ	山形
たまねぎ	佐賀	いんげん	北海道	りんご	青森
じゃがいも	鹿児島、長崎	青梗菜	茨城	米	岩手
キャベツ	練馬	ピーマン	茨城	もち米	秋田
もやし	千葉	里芋	埼玉	大麦(米粒麦)	福井
にら	千葉	さつまいも	千葉	さば	ノルウェー
ねぎ	茨城	大根	青森	しらす	愛媛
セロリー	長野	にんにく	青森	ミカゴカマス	ニュージーランド
白菜	茨城	しょうが	高知	鶏肉	宮崎、岩手、宮城
小松菜	練馬、江戸川、足立	えのき	長野	豚肉	茨城
ほうれん草	練馬	しめじ	長野	卵	栃木

7月の給食では・・・7月1日には今年度4回目の一斉給食「練馬産じゃがいも」で「塩肉じゃが」を作ります。また7日の「七夕」には七夕そうめん汁や夏野菜を使った「カレー」など暑さに負けない献立になっています。暑さに負けずにこの夏を乗り切りましょう。