

平成 27 年度

練馬区立石神井東中学校

# 7月給食だより

校長 堀井 安伸

栄養士 南 由紀子



早寝・早起き・朝ごはん

「早寝・早起き・朝ごはん」運動シンボルマーク



梅雨明け前の不安定な天候が続いています。ジメジメと蒸し暑く、体調を崩しやすい季節ですが、栄養・休養をしっかりと、体調を管理していきましょう。

## 夏の水分補給



人間の体の 65~70%は水分です。体内では毎日、飲食などで取り入れる水分と、汗や尿などで排泄される水分との割合を一定に保とうとしています。このバランスが崩れると、体温調節がきかなくなるなど、命にかかわることも起きてしまいますので、毎日の水分補給はとても大切です。特に汗をかきやすい夏場やスポーツ時は排泄される水分量も多くなります。それに見合った量を摂るようにしましょう。

## 上手に水分補給しましょう

### ★食事から★

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、3度の食事からもかなりの量をとることができます。特に汗をかいた時は、味噌汁やスープなどの汁物からミネラル補給をしましょう。

### ★補給のポイント★

のどが渇く前に意識して水分を摂るようにしましょう。1度に大量に飲むのではなく、こまめな補給がポイントです。目安は1日1.2リットルです。

### ★スポーツ時は★

スポーツ前後の水分補給はもちろんのこと、運動中も30分に1度位の割合で水分を補給しましょう。汗で失ったミネラルの補給にはスポーツドリンクも適していますが、糖分も多く含まれています。水分補給をスポーツドリンクだけに頼らないようにしましょう。



# 飲み過ぎ注意!

## 甘いペットボトル飲料

夏の暑い時やスポーツの後などは、ついゴクゴク飲んでしまいがちですが、ペットボトル入りの甘い清涼飲料 500ml1本には、思いのほか大量の糖分が含まれています。冷えた飲料水や炭酸飲料などは、甘味を感じにくくなるため、大量の砂糖を摂っているという感覚も薄れてしまいます。食事の前にたくさん飲んでしまうと食欲が落ちたり、糖분을エネルギーとして利用するためにはたくさんのビタミンB1が必要となるため、ビタミンB1不足から夏バテのような症状が出ることもあります。また、虫歯や肥満の原因になったり、糖尿病を引き起こすこともあります。あくまでも水分補給は水やお茶にして、ペットボトル飲料を飲む時はコップなどに移し替えるなど、飲みすぎを防ぎましょう。最近はゼロカロリーをうたう飲料も多く販売されていますが、人工甘味料を使用してカロリーをおさえているものです。こちら飲み過ぎには注意が必要です。

## おもな清涼飲料に含まれる糖分量 (500ml1本中)

炭酸飲料



55g

紅茶飲料



39g

果汁系飲料



56g

乳飲料



57g

スポーツ飲料



34g

中学生の砂糖の1日の摂取目安は20gです

### \*6月使用食材産地情報\*

玉葱(愛知・群馬) 人参(千葉) キャベツ(練馬区) 大根(青森) もやし(栃木)  
生姜(高知) にんにく(青森) 小松菜(埼玉) ジャガイモ(長崎) 長葱(茨城) きゅうり(群馬)  
いか(青森) ホキ(ニュージーランド) スギヤマカジキ(西太平洋) むきえび(ベトナム)  
さば文化干し(ノルウェー) 豚肉(茨城) 鶏肉(青森)



給食費の徴収にご協力をお願いします。  
今月の引き落とし日は7月10日です。