

2018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 岡野 有紀

梅雨が終われば、いよいよ本格的な夏の到来です。体がまだ暑さに慣れていないため、健康な人でも熱中症になりやすい時期です。熱中症や夏バテを防ぐには、食事や睡眠をしっかりとって体調をととのえることが重要です。また、のどが渴いたと感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。屋外で活動するときは、なるべく日差しを避けて、適度に休憩をはさむことが大切です。しっかり体調管理をして、元気に夏休みを迎えましょう。



夏本番！こまめな水分補給を

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。



運動などで大量に汗をかいたら？

水分補給のポイント

いつ？

朝起きた時、入浴の前後など。それ以外にも、少しずつこまめに飲みましょう。



何を？

甘い飲み物ではなく、水やお茶を。スポーツドリンクやジュースには意外と糖分が含まれています。



どれくらい？

1日あたり1.2ℓが目安。



汗によって減った体重の7~8割程度の水分補給に加え、塩分もとる必要があります。

塩分濃度0.1~0.2%程度のスポーツ飲料など。



！夏バテを防ぐ食事のポイント

夏 野菜を食べよう！ 	バ ランスよく食べよう！ 量より質が大切です	テ つぶん（鉄分）不足に注意！ 小松菜 海藻 アサリ レバー
し ゃくしゃく（食欲）を増す工夫を！ 香味野菜や酸味で食欲アップ	な っとう（納豆）、うなぎ、豚肉で疲労回復！ ビタミンB群を多く含みます	い ちょう（胃腸）に優しい食事のとり方を！ ジュース アイスクリーム とり過ぎ×

「みそ汁」で熱中症予防！

熱中症予防には水分補給が大切ですが、大量に汗をかいた場合には、体内のミネラルも一緒に失われてしまうため、水分だけでなく塩分も一緒にとる必要があります。そんなときにおススメなのが「みそ汁」です。水分と塩分を効率的にとることができます。

おすすめの具材

豚肉と根菜（豚汁） / なめこと豆腐 / しじみとわかめ / わかめと豆腐 / じゃが芋と小松菜 / なすと厚揚げ / 大根と油揚げ / いわしのつみれと小ねぎ / なすと さやいんげん など。

練りごまや水煮の大豆をすりつぶして足すのもおすすめです。



給食費の納入にご協力をお願いします。今月は7月10日です（予備日は27日）。

*8月は給食はありませんが、引き落としはあります。（8月10日・予備日27日）口座の残高にご注意ください。



「早寝・早起き・朝ごはん」 運動シンボルマーク早寝・早起き・朝ごはん