



清涼飲料水の飲みすぎに注意!



＊給食だより＊

校長 井上春好
栄養士 櫻井由美



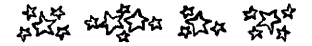
早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

蒸し暑い日が多くなってきました。まだ、暑さに慣れていない時期でもありますので、熱中症などに、十分注意していきましょう。



今月の献立より



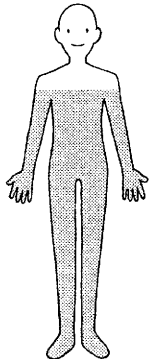
どうして大切？ 夏の水分補給

わたしたちの体は、約60%が水分です。暑い時期は汗をかくことにより、体内の熱を放散させ、体温を調整しています。夏、気温の高い日は、汗の量も多くなります。そのため、こまめな水分補給が必要です。また、運動時に大量に汗をかいた時は、水分だけでなく、失われたほかの成分も補給不足とはいえません。運動時の水分補給としては、水だけでなくスポーツドリンクなどが適しています。



人間の体と水分

人間の体は、おとなの場合、約60%が水分といわれています。



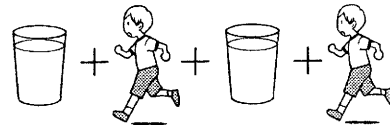
水分は、汗・尿・便・呼吸として1日に約2.5L失われます

体重の1%の脱水→約0.3℃の体温上昇を招く

体重の2%以上の脱水→体温調節機能や運動機能が低下

水分補給のタイミング

運動をする場合には



量：200～250mL / 温度：5～15℃
塩分濃度：0.1～0.2%

運動開始から15分ごとの補給が適しています。

水分補給に適したものは？

ふだんは

運動時は



水や麦茶など



スポーツドリンクなど

4日(木) ^{はんげしやう}半夏生とは、夏至から数えて約11日目の雑節です。(7月2日から6日頃)
この時期は、雨が多いので農作物がたこの吸盤のように大地にはりつき、しっかり根付くようにという願いそして、夏にむけて体力をつけるとの意味で、この時期の旬であるたこを、食べるようになったようです。給食では「たこ飯」を作ります。

5日(金) 七夕献立です。「夏ちらし」「天の川汁」「キラキラゼリー」を作ります。
夏ちらしはあなごと枝豆、天の川汁にはそうめんとおくらを使い、星空をイメージして作ります。ゼリーはビタミンC たっぶりのアセロラジュースを使い「キラキラ」に作ります。お楽しみに!

19日(金) 1学期最後の給食は、夏野菜(なす、ズッキーニ、南瓜、生トマト) たっぶり使った「夏野菜カレーライス」を作ります。



学校給食費の支払にご協力をお願いいたします。前日までに口座へご入金をお願いいたします。

7月の引き落とし日は 7月10日(水) です。

夏休み中、8月の引き落としがありますのでご注意ください。

8月の引き落とし日は 8月13日(火) です。

よろしくお願いいたします。