

# 給食だより 7月

令和6年6月28日  
練馬区立大泉学園中学校

蒸し暑い日が多くなってきました。もう少しで、子どもたちが待ちに待った夏休みがやってきます。まだまだ、暑さに体が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。

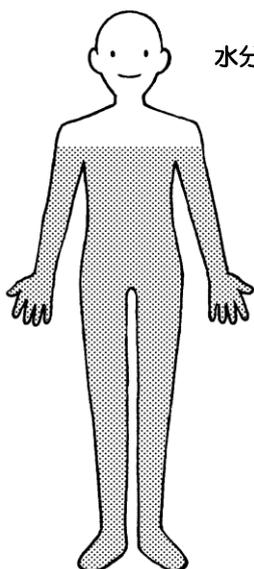
## どうして大切？ 夏の水分補給

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、水分だけではなく、失われたほかの成分も補給なくてはなりません。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。



水分補給に適したもの  
ふだんは



水や麦茶など

水分は、汗・尿・便・呼気として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。

<7月の牛乳・米の予定産地>

牛乳	米
東京都・群馬県・山梨県 青森県・山形県・北海道 岩手県・秋田県	令和5年度産 岩手県産 ひとめぼれ