

# 給食だより 7月号

1学期も残り1ヵ月となります。毎日暑い日が続いていますが、夏休みに入るとさらに暑くなります。夏休みを元気に過ごすために、規則正しい食生活をして、暑さに負けない強い体を作りましょう。

## 今月の目標

### 夏の食生活について考えよう!



## 夏の食生活



夏は高温多湿のために、身体機能が約10%も低下し、食欲も減退します。ポイントを参考に暑い夏をのりきりましょう。

## 4つのポイント こんなことに気を付けよう!

### 1. 冷たいものの飲みすぎや食べすぎに気をつけましょう



おなかが冷えて、食欲がなくなってしまいます。

### 2. 朝ごはんをしっかり食べましょう



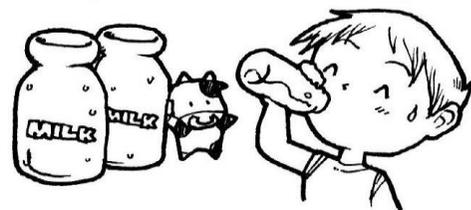
朝ごはんは1日のエネルギーのもとです。しっかり食べましょう。

### 3. 夏野菜をたっぷり食べましょう



太陽をいっぱいあびて育った夏の野菜にはビタミン類がいっぱいです。暑くなると、汗と一緒にビタミン類も流れ出てしまうので、とくに色の濃い野菜(緑黄色野菜)をたくさん食べましょう。

### 4. のどがかわいたら牛乳を飲みましょう



暑くなると、冷たい牛乳がおいしいですね。1日に2本、またはコップに2はいぐらい飲みましょう。ゴクゴクとひと息に飲まず、ひと口ずつ飲みましょう。

## 上手な水分補給をしましょう

### 体の約60%は水分からできています

水分といっても、血液やリンパ液、汗などの体液のことです。個人差があり、新生児は約80%、高齢になると約50%くらいになります。



個人差はあるものの、汗や尿、便、呼吸などによって水分が出ていってしまうため、同じくらいの水分を補給しないとなりません。人間の体は2%の水分が失われると命の危険があります。

### ★ 「のど、渴いた〜!」と思った時は・・・

個人差はありますが、人は体内の水分を約400~500cc失ったときに渴きを感じるようです。また、この渴きを感じてから水分をとっても、体に吸収されるまでには数十分かかるといわれます。水分は、渴きを感じる前から、こまめに補給するようにしましょう。



### ★ すばやく吸収するには!?

水分の吸収速度は、熱いものより冷たいものの方が速く吸収されます。(5~15℃が目安)これは、冷たい水の方が胃腸に刺激を与えて腸に早く到達するからです。また、この冷たい水の刺激は、下痢を誘発することがありますので、いっきに飲まず、数回に分けて飲むようにしましょう。

### ★ スポーツ時の水分補給方法は?

- 運動前 250ml 500mlの水分を渴きを感じない程度にとりましょう。
- 運動中 100ml~200mlの水分を15~20分ごとにこまめにとりましょう。夢中になっていると渴きに気がつかなくなったり、飲むのを忘れてしまったりすることがありますので注意しましょう。また、長時間運動する場合や汗を多くかくような場合は、スポーツドリンクのような塩分を含む飲みものを用意しましょう。
- 運動後 すみやかに、十分な量の水分を補給しましょう。



### 『こまめな水分補給』が大切です!

- 少しずつ何回かに分けて飲みましょう。喉が渴いた時も、一度に大量の水分を摂取すると、胃液が薄まり、消化不良を起こしやすくなるので、気をつけましょう。
- 食事で水分補給もしましょう。食事の時に、水分をとることで、消化吸収を助け、便秘改善に役立ちます。



## お知らせ

1学期の給食は、7月17日(水)で終了します。  
給食当番さんは、白衣・帽子をきれいに洗濯してきてください。  
2学期の給食は、9月4日(水)から始まります。

