

給食だより 7月号



令和7年7月 流山市立東部中学校

1学期の給食も、残りあと1ヶ月となりました。梅雨が明けると本格的な夏になります。この時期には体が暑さに慣れていないので、熱中症に気を付けて過ごしましょう。こまめな水分補給と共に、食事もしっかりとって、暑さに負けない体をつくりましょう。



～熱中症を防ぐ水分補給～



何を飲む？

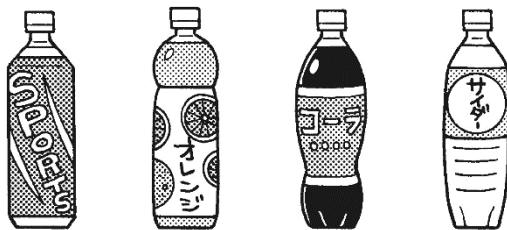
普段の水分補給には、糖分を含まない水やお茶がおすすめです。運動するときは、汗をかき塩分も失われるので、塩分が補給できるスポーツ飲料を選んでいいでしょう。

いつ飲む？

のどが渇く前に、こまめに飲むようにします。運動するときは、運動する前に200mlの水分をとり、運動中は15分～20分ごとに100ml～200mlを目安に補給します。

水分補給に向かない糖分の多い飲み物

ジュースや清涼飲料で水分を補給すると、糖分をとり過ぎて、虫歯や肥満の原因になります。栄養成分表示の炭水化物の欄を見て含まれる糖分の量を確認しましょう。



©少年写真新聞社2025

糖分の量の確認の仕方

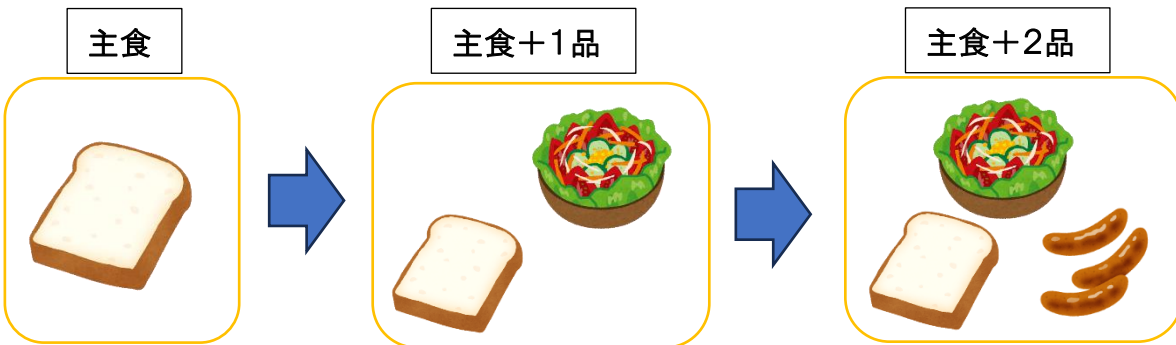
- ①ラベルを確認する。
- ②糖質や炭水化物の量を確認。
- ③飲む量に応じて計算する。

例) 栄養成分表示(100ml あたり)
エネルギー: 19kcal
糖質: 4.7g
飲む量が 500ml の場合
 $4.7g \times 5 = 23.5g$

～朝ごはんをしっかりとりよう！～

栄養バランスのとれた1日3回の食事は暑さに負けない体づくりの基本で、とくに1日の最初の朝ごはんはとても大切です。朝ごはんには体に朝が来たことを知らせ、体温を上げて体を活動モードにするスイッチを入れる役割があります。また、朝ごはんを食べて体に必要な栄養素や水分をしっかりすることで、その後の水分不足を予防し、熱中症を防ぐことにつながります。

★朝ごはんのステップアップ★



朝ごはんを主食だけ食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

飲み残しを飲まないで！

暑い時期は、ペットボトルなどの飲料の扱いに注意しましょう。直接口をつけると細菌が入り、温度や栄養の条件がそろってそれが繁殖します。食中毒を防ぐためにも、できるだけ早く飲み切り、飲み残しは廃棄しましょう。



©少年写真新聞社2025

500ml のペットボトルには約23.5gの砂糖が含まれていることとなります。角砂糖で例えると約8個分に相当します！
(角砂糖1個＝糖分約3～4g)

