

# 給食だより 7月



春日部市立豊春中学校

もうすぐ、夏休みとともに暑い夏がやってきます。

気温が高く、蒸し暑い日が続くと、体の機能が低下し食欲も落ちていきます。夏バテは、食生活の乱れや睡眠不足などの生活の乱れが原因で起こります。元気に夏休みを過ごすために、生活リズムを整えていきましょう。

## 運動時は、水分補給をしっかりとしよう！

### 体の成分

人間の体の約60～70%を占めています。エネルギーや細胞を作るのは、水を通して行われます。

### 水分の役割

#### 栄養素の運搬

栄養素を吸収したり、栄養素を運びます。また、老廃物の運搬もします。

#### 細胞の溶液

細胞の内外の圧力をバランス良く保ちます。

### 体温の調節

人間の体は、汗をかいたり、尿を排泄することで調節されています。水分が不足するとこの機能が崩れて、熱中症などの症状につながります。

水分は、体のすみずみに栄養素を運んだり、体温を維持するなど、とても大切な働きをしています。ところが、体の中の水分は、汗や尿などになり体の外へ出てしまいます。しっかり水分補給をしないと、熱中症になり、倒れてしまったり、けいれんを起こしてしまいます。

人間は、約2%の水分が失われたときに喉の渇きを感じます。

この渇きを感じて水分をとっても、体に吸収され喉の渇きがなくなるまで数十分かかってしまいます。この間にも体の渇きはどんどん進んでいきます。そのため、喉の渇きを自覚する前に、こまめに水分を補給する必要があります。



## ～ 運動時の水分補給 ～

運動前には・・・

250ml～500ml  
(コップ1杯～2杯)の水分を補給しましょう。

運動中は・・・

15分～30分ごとにコップ1杯程度の水分を補給しましょう。

運動後は・・・

しっかり水分補給をしましょう。運動直後にたんぱく質をとると、筋肉増加につながるの、牛乳+豆乳+果物・野菜のドリンクを飲むのもよいでしょう。

# 夏バテを予防しましょう！！



## 夏バテの症状

- ・全身の疲れがとれない
- ・食欲がない
- ・冷たいものばかり飲む
- ・意欲の低下
- ・睡眠不足
- ・下痢や便秘

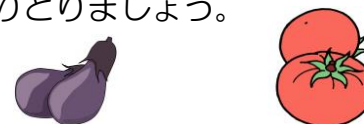
### 朝ご飯をしっかり食べましょう

朝ご飯は1日のエネルギーのもとです。しっかり食べましょう。



### 夏野菜をたっぷり食べましょう

太陽をたくさん浴びて育った野菜にはビタミン類が多く含まれています。暑くなると汗と一緒にビタミンが流れ出てしまいます。特に色の濃い緑黄色野菜を、しっかりととりましょう。



### 冷たい物の飲み過ぎや

#### 食べ過ぎに気をつけましょう

清涼飲料水には砂糖がたくさん入っています。そのため、飲み過ぎると余計に喉が渇いたり、食欲がなくなったりお腹を壊したりします。水分をこまめに摂取するには、麦茶や牛乳などを飲むようにしましょう。



### 冷房に気をつけましょう

冷房で体を冷やしてしまうと、腹痛を起こしたり胃腸の働きが悪くなります。また、外との温度差で体温バランスが崩れ、だるく疲れやすくなります。

### 夏の食中毒に用心を！！

食中毒菌は30℃～35℃が一番増えやすい温度です。夏はバーベキュー等、野外で料理を楽しむ機会が増えます。食材は新鮮なものを選び、使用しましょう。肉や魚はしっかりと火を通してから食べましょう。

### ペットボトルの飲み残しに注意！！

口をつけて飲んだ飲み物には、口の中の菌がペットボトルに入ります。時間がたつと、その菌が増えて不衛生になります。コップにうつして飲んだり、冷蔵庫等に入れて早めに飲みきりましょう。



### 《お知らせ》

1学期の給食は、7月15日(金)までです。  
2学期の給食は、9月2日(金)から始まります。