

7月給食だより

令和7年6月27日(金)

足立区立江南中学校

校長 半村 拓哉

栄養士 一ノ倉 諒太

だんだんと気温が高くなって、暑さが本格化してきました。体調を崩してはいませんか？暑さに負けず、元気に過ごせるように、水分補給や食事に気を配りましょう。

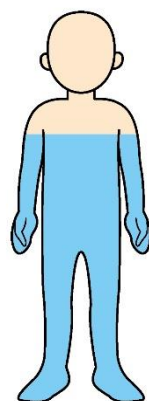


🍧🌟🍧🌟🍧🌟 どうして大切？ 夏の水分補給 🍧🌟🍧🌟🍧🌟

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、体温を調節しています。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ときは、水分だけではなく、失われた他の成分も補給しなくてはなりません。運動時の水分補給としては、水だけよりも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
として一日に約2.5L失われます

体重の1%の脱水

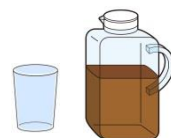
→約0.3℃の体温上昇を招く

体重の2%の脱水

→体温調節機能や運動機能が低下



普段は水かお茶



運動する時は
塩分を含む水か
スポーツドリンク



熱中症はプールの中でも起こります

熱中症とは、高温多湿やスポーツ活動などによって、体の水分や塩分が失われて体温調節機能がうまく働かなくなります。暑い日の屋外だけでなく、プールなど水の中でも汗をかくため、熱中症は起こります。屋内屋外だけでなく水の中や外に関わらず、こまめに休憩をし、水分補給をしましょう。



夏休みを元気に過ごすためのポイント

もうすぐ夏休みです。1カ月以上の長期の休みは生活リズムも乱れがちです。夏休みを元気に過ごすために、1日3食とることを基本に、決まった時間に栄養バランスのとれた食事をとることが大切です。特に朝ごはんはしっかり食べるようにしましょう。また、夏はどうしても冷たい飲み物や食べ物をとる機会が多くなります。冷たいものを食べ過ぎるとお腹が冷えてしまう原因になるので注意しましょう。



1日3食をきちんと食べる



冷たいもののとりすぎに注意



野菜を毎食きちんととろう

こんなに！？砂糖の量も取りすぎ注意！



	←3gシュガー
・スポーツドリンク	30g
・フレーバーウォーター	27g
・野菜ジュース	18g
・フレーバー炭酸飲料	51g
・乳酸菌飲料	12g
・リンゴジュース	60g

