

# 7月給食たより



令和5年6月29日  
北区立滝野川紅葉中学校

## 暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。



### 夏を元気に過ごすには

#### 朝・昼・夕の3食を規則正しくとる

★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

#### 早寝・早起きをし、日中は体を動かす

★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

#### 主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

#### 夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1	ビタミンC
豚肉、玄米・胚芽米、大豆など	野菜、果物、いも類など

#### 冷たい物のとり過ぎに気をつける

★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

#### こまめな水分補給を心がける

★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

## 7/7 七夕「そうめん」に込める願い

七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「索餅（さくべい）」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。



そうめんは具たくさんにすると、栄養のバランスが良くなります!

# 水分補給について考えよう!

## ◎なぜ、水分を補給しなくてはならないの?

私たちの体は、半分以上が水分でできています。体の中の水分は、体温を調節したり、血液や体液の濃さを調整したり、体に必要なものを運び、必要でなくなったものを外に出すなど、大切な働きをしています。でも毎日、尿や便、汗や吐く息などから水分が出ていくので、その分の水分を食事や飲み物から補給しなくてはなりません。汗を大量にかいたり、下痢をしたりするなどして体内の水分が不足すると、脱水症状が起こり、脱水が進むと命にかかわり危険な状態になる場合もあります。



## ◎水分補給のポイント

暑い夏は特に、熱中症予防のためにも、水分補給が大切です。それでは、どんなふうに水分補給すればよいのか、考えてみましょう。

### いつ?

水分は、のどがかわいたと感じる前に、こまめに、コップ1ぱい程度とることが大切です。

特に、朝起きたときや、お風呂に入る前後など、意識して水分補給をしましょう。

また運動するときには、運動する前後はもちろん、運動中もこまめに水分をとりましょう。のどがかわいてから、がぶ飲みするのはやめましょう。



### 何を?

基本的に水やお茶など、甘くない飲み物を飲むようにしましょう。

炭酸飲料などの甘い飲み物を飲みすぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、おなかがいっぱいになり、食事が食べられなくなると、夏バテの原因にもなります。

冷たい飲み物のとりすぎにも注意しましょう。



### 運動などで大量に汗をかいたら?

運動などをして汗をたくさんかいたときや、熱中症が疑われるときは、汗によって減った体重の7~8割程度の水分補給に加えて、塩分も取る必要があります。経口補水液（水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの）やスポーツドリンクを利用したり、梅干し、塩あめなどを一緒に補給しましょう。



参考文献: 「熱中症環境保健マニュアル2022」環境省