

給食だより

令和4年
7月号

北区立田端中学校

梅雨が明けると、本格的な夏がやってきます。熱中症などに気を付けて過ごしてください。こまめな水分補給と共に食事をしっかりとって、暑さに負けない体をつくりましょう。



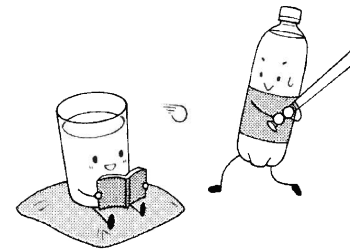
大切な夏の水分補給

わたしたちの体は、成人で体重の約60%を水分が占めていますが、2%以上を脱水すると、体温を調節する機能や運動機能が低下してしまいます。

夏は知らず知らずのうちに汗をかいているので、のどがかわく前にこまめな水分補給を心がけることが大切です。また、食事からも水分は補給されるので、3食をきちんととるようにしましょう。



水分補給に何を飲む？



ふだんの水分補給には、水や麦茶を飲むようにします。運動などで汗を多くかく時は、塩分も補給できるスポーツドリンクなどを飲むとよいでしょう。ジュースは糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとり過ぎになるので注意します。

夏ばて予防

夏の食生活チェック

1 冷たいものの飲みすぎや食べすぎに注意



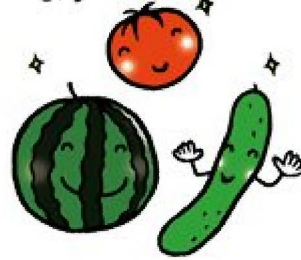
冷たいアイスやジュースばかりとるとお腹が冷え、胃腸の動きが弱くなってしまいます。

2 朝ごはんをしっかり食べよう



朝ごはんは1日を元気に始めるために重要です。ご飯やみそ汁は夏の水分補給にも役立ちます。

3 夏野菜をたくさん食べよう



夏の野菜や果物にはビタミン類や無機質、水分が多く含まれています。おやつに果物をとるのもおすすめです。

4 牛乳も忘れずに飲もう



夏のスタミナ補給として、吸収率の良いカルシウム源としておすすめです。牛乳が飲めない人は豆乳や小魚などで補いましょう。

5 冷房に気をつけよう



涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かし、汗をかきましょう。寝るときの冷房はタイマーも活用しましょう。

6 夜ふかしをしない



睡眠不足は夏の健康の大敵です。「夜ふかしよりは早起き」をモットーに生活するよう心がけましょう。

食中毒を予防するお弁当づくりのポイント



①お弁当箱は清潔に!



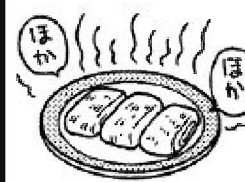
お弁当箱を使う時はきれいに洗ってから、よく乾燥させたものを使いましょう。

②おかずはしっかり加熱



おかずを傷みにくくするために濃いめの味つけにして中までしっかり火を通しましょう。

③詰める時はよく冷まして



詰める前に別の皿の上で冷ますなどして、湯気が出なくなったら詰めましょう。

④おにぎりをにぎる時は



素手で触らないようにラップフィルムを使用しておにぎりをつくりましょう。