

くまのし
ぎゅう しょく
給食だより



7月号



木本共同調理場

あつ ま なつ げん き す
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、クーラーのき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、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。



なつ げん き す
夏を元気に過ごすには



つめ もの す き
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。

すい ぶん ほ きゅう こころ
こまめな水分補給を心がける



汗をたくさんかいたときは、塩分も一緒にとりましょう。

10月頃にリクエスト給食のアンケートを実施します!

Google foams を使って行います! お楽しみに♪

誰にとっても重要！水分補給！



● どうして水分をとらなければならないの？

みなさんの体の 60～70%は水分からできています。その水分は体のすみずみに栄養を運んだり、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、体の中の水分は尿や汗などになって、体の外に出ていってしまいます。その時にしっかり水分を補給しないと、熱中症になって倒れたり、けいれんをおこしたりする危険性が高まります。

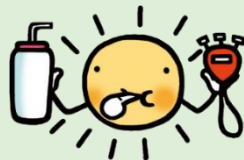
● 運動中の水分のとり方とは？

暑い時に運動をすると、汗をたくさんかきますね。そのために汗をかいた分だけ水分をとる必要があります。どのような飲み物をどれくらいとればいいのか。ここで運動中の水分補給のポイントを紹介します。

運動前にコップ1～2杯程度の水分をとる（一度に飲むのではなく、1回で飲む量は3～5回ゴクゴクする程度にしましょう）。



たくさん汗をかいたときや、練習時間が長くなったときは、スポーツドリンクを飲む。



運動中は1時間に500～1000mL程度、気温がとくに高いときは15～30分ごとにこまめに水分をとる。



冷たすぎる水分は避ける。

自分で作るスポーツドリンク

材料

- 水1L ●食塩1～2g
- 砂糖 40～80g

飲料の濃度は、食塩 0.1～0.2%、砂糖 4～8%

風味付けにレモン汁などを加えると飲みやすくなります。

また、麦茶に食塩と砂糖を加えればスポーツドリンクになります。

