

7月 給食だより



平成30年7月2日
高岡市立国吉中学校

日に日に気温が高くなってきました。体がまだ暑さに慣れていないため、健康な人でも熱中症になりやすい時季です。食事や睡眠をしっかりとって体調をととのえ、のどが渴いたと感じる前に、こまめに水分補給しましょう。屋外で活動するときは、なるべく日差しを避けて、適度に休憩をはさむことが大切です。

～水分の上手なとり方～

食事から

水分は汁物をはじめ、ご飯やおかずにも含まれているので、3回の食事からかなりの量をとることができます。

特に汗をかいたときは、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラル（塩分等）補給をしましょう。

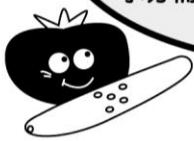
また、夏野菜（トマト・きゅうり・なす）すいか等は、体温を下げる働きもあり、水分補給に最適です。

スポーツのときは

運動して大量の汗をかいたときは、頻繁に水分補給することが大切です。たくさん汗をかいた後は、水分と同時にミネラルが失われている状態なので、少量のミネラルを含んだ飲み物で補給します。スポーツドリンクはジュース同様、糖分をとり過ぎるので、飲み過ぎに注意しましょう。

清涼飲料の飲み過ぎに注意

つい飲んでしまいがちな、ジュースなどの清涼飲料は、糖分をとり過ぎたり食欲を低下させ、夏バテの原因になりやすいので、水分補給には向いていません。普段の水分補給には無糖のお茶や麦茶、牛乳にしましょう。



はと麦茶

★汗をかいたとき、塩分（塩化ナトリウム）を補給しても脱力感があるのは、汗として出ていったカリウムがもとに戻らないからだそうです。カリウムを多く含む食品に「はと麦」があります。はと麦茶なら手軽にカリウム補給ができます。

★「ノンカロリー」「ノンシュガー（無糖）」といった清涼飲料が出回っていますが、これらがすべてカロリーや糖分が「ゼロ」というわけではありません。飲料100ml当たり5kcal未満であれば「ノンカロリー」と表示ができるようになっています。また、さまざまな甘味料（ショ糖・オリゴ糖・アスパルテーム・ステビア等）が使われていることがあります。

☆7月20日 リクエスト献立

子供たちの総選挙でリクエスト献立を決めました。カレーが一番人気と思っていましたが、まさかの肉うどん。主菜の鶏肉のから揚げは、予想どおりの当選。先生方職員は、ちくわの磯辺揚げを期待していましたが、当選ならず…残念！



☆6月27日～29日

給食時に調理員さんがクラス訪問しました。給食室の調理器具の紹介と衛生的な洗浄の仕方を伝え、家庭での食中毒の予防を呼びかけました。

