



# 給食たより

令和8年度 7月号

調布市立第四中学校

日差しが強くなり、厳しい暑さが続いています。特に、夏の大会やコンクールを控えている部活動の皆さんは、熱中症への対策が欠かせない時期です。汗を多くかくこの時期は、水分補給はもちろんしっかり食べて体力を維持することが大切です。1日3食きちんと食べて、この夏の暑さに負けない体を作りましょう。



## 水分補給の必要性



汗の主な役割は体温調節です。気温が高いときや運動時、発熱時には汗を出し、体温を一定に保とうとします。この時にでる汗には水分のほかに、**塩分(ナトリウム)やカリウム、鉄、マグネシウムなどのミネラル**を含んでいます。そのため、大量に汗をかいた場合には体内のミネラルバランスが崩れ、体温調節や、神経伝達がうまくいけなくなり、**熱中症のリスク**が上昇します。大量に汗をかいたときには、水分以外にミネラルもとるようにしましょう。また、この時一緒に糖分をとってあげると、素早くエネルギーに変わるだけでなく、水分の吸収を促進する働きがあります。

### ～旬の食材でも水分補給～

水分補給は飲み物だけでなく、食事からも必要。旬の食材から、栄養と一緒に水分もとりましょう。

トマト



抗酸化作用のあるリコピンが豊富です。

きゅうり



水分・カリウムが豊富。手軽に食べられる野菜でおススメ。

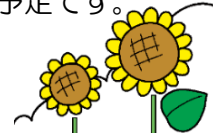
すいか



ミネラルを含み、90%が水分。天然のスポーツドリンクといわれます

### 保健給食委員会活動報告 残菜調査

保健給食委員会の活動として6月に、各クラスの残食調査を行いました。残りやすいものの傾向や、どのクラスがよく食べているかなど、様々な発見がありました。7月の委員会では今回の結果をもとに、残食を減らすための取り組みについて話し合い、各クラスに発信する予定です。



### 学校給食 65周年 調布市学校給食展

見て・ふれて・学べる 給食の楽しい展示がいっぱい!

調布市の学校給食は、今年で65周年を迎えます。これを記念して、調布市の学校給食に関する展示を行います。ぜひ、ご来場ください。

内容：昔と今の給食を比べてみよう!

回転釜体験

献立、地場野菜コーナー

魚つりゲーム・豆つかみゲームなど



日時：令和8年8月4日(火) 9:30~16:00

8月5日(水) 9:30~12:00

会場：調布市文化会館たづくり 2階 南ギャラリー

### 夏休み親子料理教室開催します!

「木島平産の野菜をたくさん使った給食のメニューを作ろう」

【日時】8月4日(火)~7日(金)

9:50~

【場所】文化会館たづくり10階調理室

【対象】市内在住小学3年生~中学3年生と保護者(2人1組)

※詳細は、

「市報ちょうふ7月5日号」をご覧ください

