



給食だより

令和7年度7月号

調布市立第四中学校

いよいよ梅雨明けも近づき、夏本番ですね。今年の夏も猛暑が予想されています。暑い夏を元気に過ごすためには、食事と水分補給がポイントです。

夏の暑さに負けない食事をしよう！

・食事は3食しっかり食べる

規則正しい食生活は体内時計を整え、心も体も元気に保つ鍵です。決まった時間に食事をする
ことで、消化や代謝のリズムが整い、集中力や体力維持にもつながります。

・食欲が落ちているときは、食事内容を工夫しよう

生姜やカレー粉などの香辛料は胃液の分泌を促し、食欲増進効果が期待できます。また、さっ
ぱりしたものや冷たいものは、食欲がなくても食べやすいため、おすすめです。ただし、冷たい
ものとりすぎは消化機能を低下させてしまうので、食べすぎには注意しましょう。

・お弁当を買うときは、バランスに気を付けて

主食・主菜・副菜の入ったお弁当はバランスが良くおすすめです。
パスタやカレー、丼ものなど、主食や主食+主菜のみのお弁当を買う
ときには、野菜サラダやヨーグルトなどを合わせてあげるとバランス
が良くなります。



私たちと水の関係

私たちの体の約60%~70%は水分でできています。成人では約2%の水分が失われると運動能
力の低下やのどの渇きを感じ、4~5%の水分が減少すると頭痛やめまい等の熱中症の症状が現れま
す。大量に汗をかく夏場は特に脱水を引き起こしやすいので、気を付けましょう。

夏の隠れ脱水に気を付けよう

隠れ脱水とは、自覚症状がないまま、脱水症に
なる一歩手前の状態を指します。冷房の効いた
部屋にいると汗をかかないため、水分補給を忘
れてしまいがちです。以下のポイントに気を付
け、隠れ脱水に注意しましょう。

- ・皮膚や唇が乾燥する
- ・便秘の症状がみられる
- ・尿の色が濃くなる
- ・倦怠感や食欲低下



上手な水分補給について



水分は一気にとっても吸収しきれません。
のどが渇く前、こまめな水分補給が大切です。

- ・普段の水分補給は水や麦茶にしましょう
- ・汗をかく激しい運動の場合はスポーツドリ
ンクなどで、ミネラルも補給する
- ・カフェインを含む飲み物は利尿作用がある
ため、水分補給には向きません

***カフェインの多い飲み物**

コーヒー、エナジードリンク、紅茶など

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5日~8日(金) 10:00~ 【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)

※申込方法等、詳細は、「市報ちょうふ7月5日号」をご覧ください

