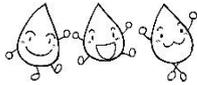




給食だより 令和4年度 7月号

調布市立第四中学校

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなり始めるこの時期は、暑さに体が慣れていないので、熱中症などに注意が必要です。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。

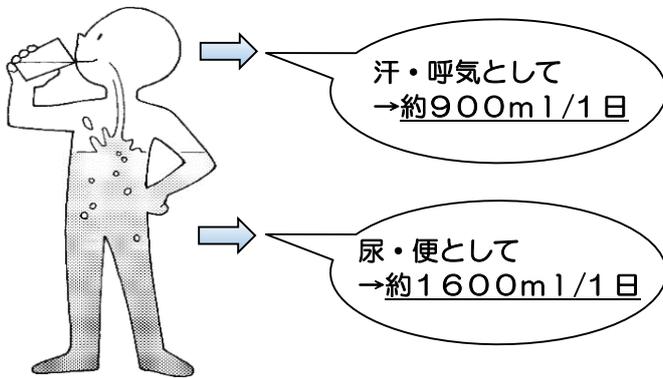


夏の水分補給について考えよう



私たちの体は、成人で約60%が水分を占めています。この水分は、汗をかいて体温を調整したり、血液や細胞に重要な働きをしています。ですから大量に汗をかく夏場や運動中は適度な水分補給をしないと、熱中症などを引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。

人間は約60%が水分で、汗・尿・便・呼吸として1日に約2.5リットル失われます



水分減少率	主な脱水症状
1%	約0.3度の体温上昇
2%	のどの渇き
3%	強い渇き、ぼんやりする、食欲不振
4%	皮膚の紅潮、イライラ、疲労困憊、尿量の減少・濃縮
5%	頭痛、熱にうだる感じ
8~10%	身体動揺、けいれん
20%	無尿、致死

※水分減少率は、体重に占める割合です



水分補給

日常生活では何を飲めばいいの？

通常的水分補給は、**水や麦茶・緑茶**など、低エネルギーのものを選ぶようにしましょう。牛乳は不足しがちなカルシウムを摂取できる優れた飲み物ですが、飲み過ぎるとエネルギーのとり過ぎになってしまいます。また、ジュースや炭酸飲料などは糖分が多いので、飲む場合は少量にしましょう。

上手に水分補給をしましょう

★食事時★

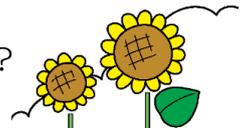
水分は汁物をはじめ、ご飯やおかずにも含まれているので、3度の食事からもとることができます。特に汗をかいた時は、味噌汁やスープ類などの汁物からミネラル補給をしましょう。

★運動時★

大量の汗をかいた時は、頻繁に水分補給しましょう。汗で失ったミネラルを補給するために、スポーツドリンクが適しています。ただ、糖分も含まれていますので、多飲は避けましょう。

●親子料理教室（動画配信）のお知らせ●

例年、夏休み期間中に実施している調布市主催の親子料理教室は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今年度も動画の配信を予定しています。調布市の姉妹都市、「木島平村」の夏野菜を使用した和食献立になる予定です。夏休みに、親子で料理をしてみませんか？
※詳しくは、市報ちょうふ8月5号をご覧ください。



令和4年度2学期の給食申込みについて

2学期の給食申し込みは7月8日（金）が締め切りとなっております。給食を申し込む方も、給食の申込みをされない方も、申し込み用紙に必要事項をご記入のうえ、期限までにご提出いただきますようお願いいたします。