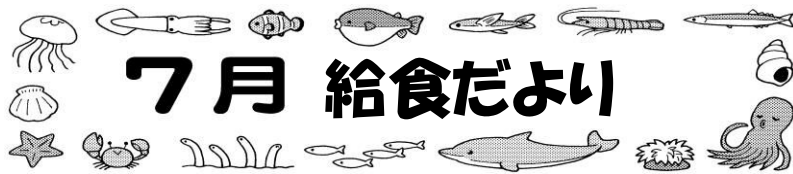


令和7年度

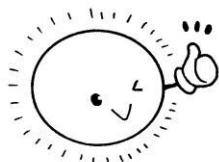


# 7月 給食だよ!

調布市立第八中学校

今年は梅雨の時期からすでに夏本番の暑さになる日が多いですね。気温が上がると当然汗がたくさんでます。積極的に水分補給を心がけましょう。特に部活などでスポーツをする人は、水分だけでなく塩分やミネラルが入ったスポーツドリンクがおすすめです。

## 熱中症を防ぐ水分補給



梅雨が明けると、本格的な夏になります。この時期は体が暑さに慣れていないので、熱中症に気をつけて過ごしてください。

こまめな水分補給と共に、食事もしっかりととって、暑さに負けない体をつくりましょう。

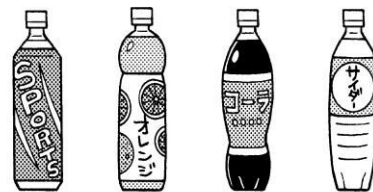
### 何を飲む?

ふだんの水分補給には、糖分を含まない水や麦茶がおすすめです。運動をする時は、塩分も失われるので、塩分が補給できるスポーツ飲料を選んでよいでしょう。

### いつ飲む?

のどがかわく前に、こまめに飲むようにします。運動をする時は、運動前に200mLの水分をとり、運動中は15~20分ごとに100~200mLを目安に補給します。

### 水分補給に向かない糖分の多い飲み物



スポーツ飲料    オレンジジュース    コーラ    炭酸飲料

## 夏を元気に過ごすには

### こまめな水分補給



のどがかわく前の水分補給で脱水を防ぎます。

### 栄養バランスのよい食事



1日3回、栄養バランスよく食べます。

### 温かいものも食べる



冷たいものをとり過ぎず、温かいものもとります。

### 十分な睡眠



睡眠不足だと体調をくずしやすくなります。

## お知らせ



### <夏休み親子料理教室>

「木島平村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（火）～8月8日（金）  
午前 10時から

場所：文化会館たづくり 10階調理室

対象：小学3年生から中学3年生とその保護者  
二人一組

献立：手作り枝豆チーズパン・夏野菜のポトフ  
オニオンドレッシングサラダ  
木島平村のりんごゼリー

※詳細は7月5日号の市報をご覧ください。



ふだんの水分補給には、水や麦茶を飲むようにします。運動などで汗を多くかく時は、塩分も補給できるスポーツドリンクなどを飲むとよいでしょう。ジュースは糖分が多いので、水の代わりに飲むと糖分のとり過ぎになるので注意しましょう。



## 危険な熱中症！

今年も猛暑が続くと予想されています。特に熱中症の危険度が増すのは、

- ① 寝不足・過度の疲労
  - ② 朝ごはん抜き・栄養不足（偏った食事）
  - ③ 炎天下での長時間作業（部活など）
- です。

基本は規則正しい食生活と休息、そして適切な水分補給です。十分に注意して夏休みも元気に過ごしましょう。