



給食だより 7月

令和6年度7月号

調布市立調布中学校

いよいよ夏本番です。暑い日が続くので熱中症に気をつけましょう。子どもは、体温調節機能や水分の代謝機能が未熟なため、脱水になりやすいといわれています。熱中症予防には、適切な水分補給を行うことが大切です。



熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。

飲む量は？



運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがすすめられています。

砂糖の量はどのくらい？

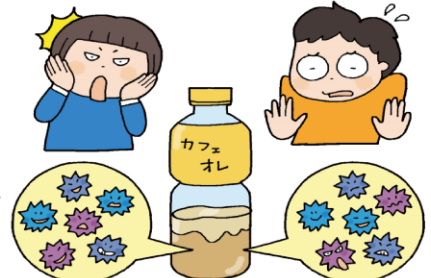


※砂糖の量は、糖質と同等と見なすものとします。

冷たいものは、甘味を感じにくくなります。そのため、たくさんの砂糖などが使われていても気づきません。暑いと、冷たいものが欲しくなりますが、糖分がたくさん入っているので、飲みすぎないようにしましょう。

飲み残しのペットボトルに注意！

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。



土用の丑の日

土用の丑の日には、「う」のつく食べ物を食べると体によいといわれています。

うのつく食べ物



★今月の給食から★

- ・5日(金) 七夕献立：天の川に見立てた天の川汁と七夕ポンチになります。
- ・10日(水) 納豆の日：納豆に刻んだオクラとたくわんを入れたものです。ご飯が進む一品です。
- ・17日(火) 1学期給食最終日：アイスクリームがあります、お楽しみに。



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をつくろう」

対象 小学3年生から中学3年生とその保護者

日時 7月30日(火)～8月2日(金) 午前10時から午後2時 定員各日8組

※ 申込方法等、詳細は市報ちょうふ6月20日号をご覧ください。