

# 7月 給食だよ!



令和5年7月  
調布市立神代中学校

いよいよ本格的な夏の到来です。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。

## 給食委員にリクエスト給食のアンケートをとってもらいました



<b>主食</b>	1位・揚げパン(214票) 2位・ラーメン(203票) 3位・カレー(116票) 4位・ご飯(56票) 5位・パン(46票)
<b>おかず</b>	1位・から揚げ(256票) 2位・ハンバーグ(118票) 3位・ジャンボ揚げ餃子(115票) 4位・餃子(68票) 5位・じゃが丸君(21票)
<b>汁物</b>	1位・ABCスープ(224票) 2位・コーンスープ(165票) 3位・豚汁(75票) 4位・味噌汁(43票) 5位・ミネストローネ(34票)
<b>デザート</b>	1位・サイダーポンチ(195票) 2位・ハーゲンダッツ(147票) 3位・アイス(120票) 4位・フルーツポンチ(27票) 5位・ガトーショコラ(22票)
<b>果物</b>	1位・いちご(24票) 2位・メロン(16票) 3位・りんご(14票) 4位・冷凍パイナップル(13票) 5位・みかん(12票)
<b>飲み物</b>	1位・コーヒー牛乳(39票) 2位・オレンジジュース(35票) 3位・ぶどうジュース(15票) 4位・ジョア(14票) 5位・りんごジュース(12票)

たくさんのリクエストありがとうございました。  
今月の給食に、リクエストしてくれた献立が登場しますのでお楽しみに♪

## 熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかりと水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

本格的な暑さの前に

## 暑さに慣れよう

同じ気温でも暑さに慣れている時とそうでない時の感じ方は違います。暑さが本格化する前に、少しずつ暑さに慣れましょう。体が慣れるまでは軽めの運動から始め、こまめに水分をとって少しずつ運動量を増やします。無理はせずにだんだん体を厚さに慣らしていきましょう。



## 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。

つくってみませんか?  
**手づくりスポーツドリンク**

〈材料〉  
・水1L  
・塩1~2g  
・砂糖40~80g  
・レモン汁適量

すべての材料を混ぜてつくりましょう。

## ★お知らせ★

- ・11組：4日(火)、5日(水)は職場訪問のため給食はありません。
- ・1学期給食最終日の19日(水)はリザーブデザートです。  
バニラアイス・みかんシャーベットから一つ選びます。

※バニラアイスには乳と卵が含まれています。

※みかんシャーベットにはみかん果汁が含まれていますので、みかんアレルギーの生徒はバニラアイスになります。