

# パクパク通信



川崎市立東橋中学校  
平成28年6月28日  
(食育だより) No.14

蒸し暑い日が続いています。この季節に特に気をつけたいのは衛生面と水分補給です。給食前の手洗いや、持参するはし・スプーンの衛生にも気をつけましょう。水分補給については、熱中症を予防するカギとなります。次の項目を参考に、より良い水分摂取の仕方考えましょう。

## 水分補給のコツ

運動前に飲む習慣を身につけましょう。

### その1 こまめに少量ずつ飲むこと。

運動前・運動する30分くらい前にコップ1~2杯程度。

運動中・15~30分ごとに、1回に一口からコップ1杯程度飲む。

運動後・直後から就寝前までに体重減少分を数回に分けて飲む。

こまめに飲もう。

疲労回復のためにも大切です。

### その2 長時間の運動では、塩分と糖分を含んだ飲み物にする。

1時間以上運動をする場合は、発汗で失われる塩分と、運動時のエネルギー補給になる糖分を含んだ飲み物を用意しましょう。スポーツ飲料などが適しています。



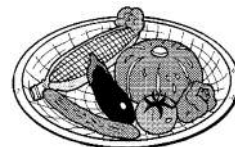
### その3 食事からも水分をとる工夫をしましょう。

汁物・みそ汁やスープ

水分の多い野菜・夏野菜には、水分がたっぷり。

果物・グレープフルーツや、すいかなど。

給食の牛乳もしっかり飲もう！



## 夏野菜には、体を冷やす効果があり、汗などで失われるカリウムなどのミネラル類も豊富です。

※7月の給食では、夏野菜や果物をたくさん使っています。しっかり食べて熱中症予防しましょう。4日・夏野菜のスパゲッティ(なす、ズッキーニ、ピーマン、セロリ) 6日・かぼちゃのグラタン7日・切り干し大根のはりはりづけ(きゅうり) 8日・ごまきゅうり 11日・とうがんスープ 12日・ピクルス(きゅうり) 13日・夏野菜のカレー(なす、ズッキーニ、かぼちゃ) 14日・パスタスープ(トマト、セロリ) 15日・ツアージャンめん(きゅうり) すいか



## 気をつけよう。ペットボトルの持ち歩き

•温かいところに置きっぱなしにしない。

•飲むときは、口飲みは、なるべく避けて、コップを使おう。

•栓を開けたら、できるだけ早く飲み切る。

•1回で飲みきれのサイズを選ぶ。

•乳性飲料、果実飲料、炭酸飲料など糖分の入ったものは、口飲みして放置した場合、菌の栄養分となるものがあるため、細菌が繁殖しやすいので注意が必要です。



口飲みしたペットボトルの飲み残しには、要注意。



☆お知らせ・7月の給食は、19日で終了します。9月は、1日から始まります。