

給食だより 7月

富勢西小学校

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て、暑さに負けない体をつくりましょう。

何を飲む？

ふたんの水分補給には、糖分を含まない水や麦茶がおすすめです。運動をするときは、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もよいでしょう。

水分補給に向かない糖分の多い飲み物



ジュースや清涼飲料で水分補給をすると、糖分をとり過ぎて、むし歯や肥満の原因になります。栄養成分表示の炭水化物の欄を見て、言まる糖分の量を確認しましょう。

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を自安に補給します。

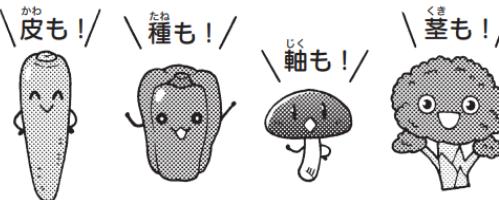
必ず食べよう！朝ごはん

朝ごはんを食べると、水分やエネルギーを補給でき、熱中症を防ぐことにつながります。

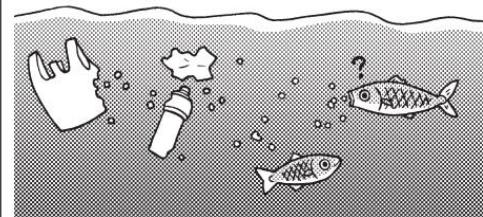


捨てずに食べよう！使い切りのすすめ

野菜のふだん捨ててしまう部分も、料理に使いましょう。にんじんの皮をむかずに使ったり、ピーマンを丸ごと焼いたり、しいたけの軸やブロッコリーの茎などを料理に入れたりすることで、ごみを減らし、食品ロス削減にもつながります。



海を汚す プラスチックごみ



プラスチックごみが海に流れる、破片を食べた魚を通じて有害物質が人体に蓄積するおそれもあります。工バッグや水筒を使い、プラスチックごみを減らしましょう。

7月7日は七夕

七夕は、離れ離れになった織女（織姫）と牽牛（彦星）が、一年に一度だけ会えるという中国の伝説から生まれた行事です。願いごとを書いた短冊やいろいろな飾りを笹竹につるし、行事食のそうめんを食べます。



がっこうきゅうしょく
学校給食のレシピがクックパッドで検索できます！

以下の URL からご覧ください。

<https://cookpad.com/kitchen/13624456>

