

7月給食たより

令和6年 7月
奥多摩町学校給食センター



だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。

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回飲むことがおすすめです。

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。

砂糖の量はどのくらい？

炭酸飲料 約56g
乳酸菌飲料 約55g
果汁入り飲料 約53g

1 2 3
4 5
おっ！

甘い飲み物のとりすぎ注意

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。飲みすぎないようにしましょう。

気をつけて！ ペットボトル症候群

甘い清涼飲料をたくさん飲むと、過剰な糖が尿で排出されて脱水気味になり、のどがかわきます。それでも飲み続けると、体のだるさや吐き気、意識障害が生じるペットボトル症候群になる危険性があります。水分補給は水や麦茶にしましょう。

7月は、奥多摩中学校の3年生が考えた献立が登場します。3日(水)と9日(火)です。栄養バランスを考えたり、旬の食べ物を取り入れたりして、すてきなメニューを作ってくれました。楽しみにしていてください。

うまみたっぷりトマト

トマトのうまみ成分はグルタミン酸で、こんぶと同じうまみ成分です。トマトのおいしさはグルタミン酸とトマト特有の酸みと甘みによるものです。また、トマトはリコピン(リコペン)が多く、強い抗酸化作用があります。



心を込めて給食の片づけ

感謝の気持ちを持っていないに片づけをしよう

食べ残しは決まりを守って食缶に戻そう

食器に食べ物がついていないかを確認しよう