



給食だより 8月



みなさんは約1か月間、有意義な夏休みを過ごせましたか？

調理場では、衛生管理や調理の研修会を行い、食器みがきや大掃除をして、夏休み明けの給食に向けて準備をしてきました。

8月も暑さが続くので、熱中症予防のため、こまめに水分補給をしましょう。

令和7年8月25日
函館市立椴法華中学校
栄養教諭 石井咲也子

～水分補給を忘れずに！～

水分補給はなぜ必要？

…人間は体重の60～70%が水分です。水は体内のすみずみまで栄養物質を運び、体に必要のないものを汗や尿として外に出す役割があるため、人体には欠かせないものです。

また、体温調節のために汗をかきますが、それにより体重の3%以上の水分が失われてしまうと、体温調節機能に影響が出ると言われています。



こまめに水分補給！

…のどがかわいたと思った時には、すでに体の水分は不足しています。

体育の授業や部活動の前、運動中でも時間を決めて、こまめに水分補給をしましょう。



おすすめは麦茶と水です。スポーツドリンクは賢く利用しよう。

…ジュースや炭酸飲料は甘いので、飲むとのどがさらにかわいてしまいます。水分補給をするときは、麦茶や水にしましょう。

また、スポーツドリンクは運動したときの水分補給には効果的ですが甘味があり食塩も多く含んでいます。日常的に飲むのはあまりおすすめできません。



また、通気性が良く直射日光に当たらない服装を心がけ、活動前に暑さ指数(WBGT)を確認するなど、熱中症の予防について取り組みましょう。

夏ばてとは、夏の暑さが関係して起こる様々な体の不調のことをいいます。

主な症状は、全身の倦怠(けんたい)感、思考力や意欲の低下、頭痛、めまい、食欲不振などです。暑い夏を乗り切るために、夏ばて対策を行いましょう。

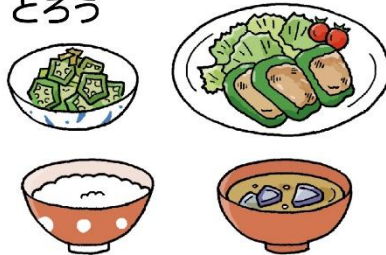
----- 夏を元気に過ごすための **夏ばて対策** -----

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

8月31日は、その語呂から「野菜の日」とされています。

給食では、日頃から旬の野菜を積極的に使用しています。

今月は、8月29日(金)に、旬の野菜を使用した「夏野菜カレー」や「ゆでとうもろこし」が登場予定です。

ご家庭でもいつもの料理に+1品目の野菜を使用するなど、意識して野菜を食べましょう。



野菜不足になっていませんか? いろいろな野菜をおいしく食べましょう。