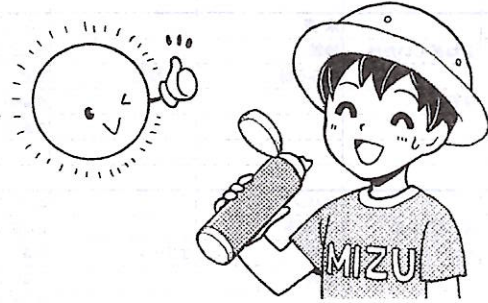


給食だより 7月

市川市立第三中学校

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、
熱中症に気を付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
とりとって、暑さに負けない体をつくりま
しょう。

何を飲む？

ふだんの水分補給には、糖分を含まない
水や麦茶がおすすめです。運動をする時は、
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よいでしょう。

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を目安に補給します。

水分補給に向かない 糖分の多い飲み物



スポーツ飲料 オレンジジュース コーラ 炭酸飲料

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、
含まれる糖分の量を確認しましょう。

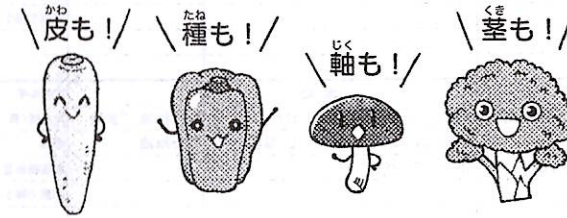
必ず 食べよう！ 朝ごはん

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。

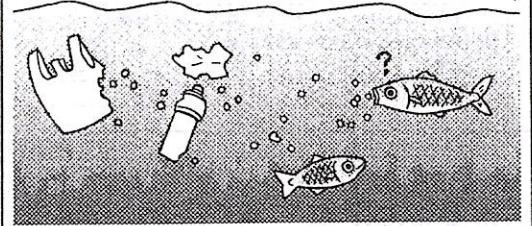


捨てずに食べよう！ 使い切りのすすめ

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ccoli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と、
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。エコ
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。



飲み残しを飲まないで！

暑い時期は、ペットボトルなどの飲料の扱いに注意しましょう。
直接口をつけると細菌が入り、温度や栄養の条件がそろってそ
れらが増殖します。食中毒を防ぐためにも、できるだけ早く飲み切
り、飲み残しは廃棄しましょう。

