

給食だより 7月

蒸し暑い日が多くなってきました。もう少しで、子どもたちが待ちに待った夏休みがやってきます。まだまだ、暑さに体が慣れていない時季でもありますので、熱中症などに十分注意していきましょう。

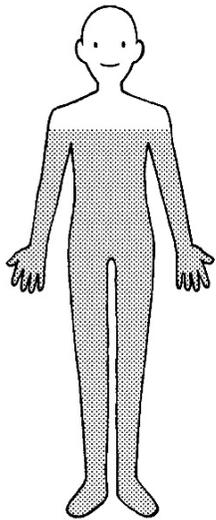
どうして大切？ 夏の水分補給

わたしたちの体は、約60%が水分です。暑い時期は汗をかくことにより、体内の熱を放散させ、体温を調整しています。夏、気温の高い日は、汗の量も多くなります。そのため、こまめな水分補給が必要です。また、運動時に大量に汗をかいた時は、水分だけではなく、失われたほかの成分も補給しなくてはなりません。運動時の水分補給としては、水だけでなくスポーツドリンクなどが適しています。



人間の体と水分

人間の体は、おとなの場合、約60%が水分といわれています。



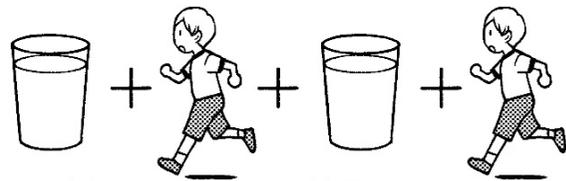
水分は、汗・尿・便・呼気として1日に約2.5L失われます

体重の1%の脱水→約0.3℃の体温上昇を招く

体重の2%以上の脱水→体温調節機能や運動機能が低下

水分補給のタイミング

運動をする場合には



量：200～250mL / 温度：5～15℃
塩分濃度：0.1～0.2%

運動開始から15分ごとの補給が適しています。

水分補給に適したものは？

ふだんは



水や麦茶など

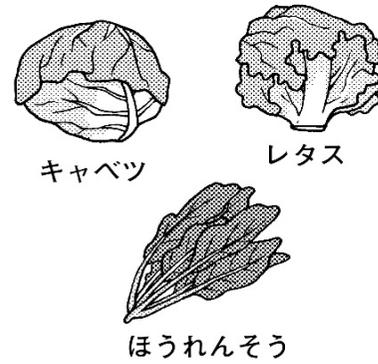
運動時は



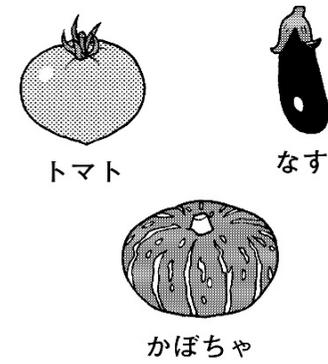
スポーツドリンクなど

野菜のどこを食べているのかな？

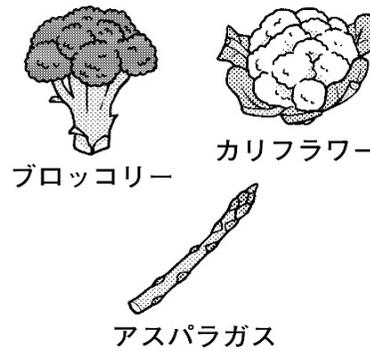
葉を食べる



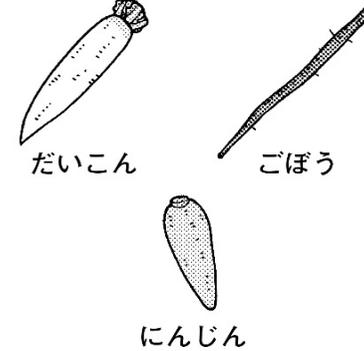
実を食べる



つぼみ・茎を食べる



根を食べる



保護者の方へ

千葉県教育研究会市川支会給食部会 公開研究発表会のお知らせ

日時 令和元年8月6日(火) 受付13:00～開始13:15～
 場所 市川教育会館 3階 多目的ホール
 内容 提案主題 「魅力ある給食をめざして～安全・安心な魅力あるおいしい給食づくりのための研究活動報告～」
 提案者 献立研究班 富美浜小学校 学校栄養職員 加藤信江
 助言者 市川市教育委員会 保健体育課 主幹 舩川 真
 講演 「豆をおいしく食べよう」
 「タマゴを正しく理解して、美味しく安全に食べよう」
 講師 キューピー株式会社東京支社東京営業所
 フードサービス営業課 管理栄養士 馬淵 珠美
 お申し込み 参加希望の方は、稲荷木小学校 栄養教諭 梅村までお電話ください。稲荷木小学校 TEL 376-5961

土用の丑の日

