

# 給食だより

(毎月18日はのぎ産地消の日)



令和6年

7月号

野木町立野木中学校

## 熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。



### 水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



のどが渇いたと感じる前に飲む



コップ1杯程度をこまめに飲む



汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる



「早寝・早起き・朝ご飯」でしっかり生活をとのえて、元気に夏を乗り切りましょう。  
5月14日(火) 明治の食育授業(オンライン)で水分補給の大切さについて学んだこと、思い出して実践してね。



### みなさんの感想から

- ・ 食事でも大切な水分補給だということに驚きました。1食抜いただけで、1日に必要な水分摂取量が不足してしまうと聞き、3食バランスよく食べることは本当に大切なのだと再確認することができました。
- ・ 1度に大量の水分を摂っても、体が吸収できないから意味がないと知ったので驚きました。これからは1度に大量の水を摂るのではなく、こまめに少しずつ水分補給をしたいです。
- ・ 普段、あまり水分を意識しないけど、自分から飲んだり食べたりしようと思った。朝ごはんは大切だと思った。
- ・ カフェインは水分を外へ逃がしてしまうことに驚いた。自分は牛乳が嫌いでもいつも飲まないけど、カルシウムが227mgも入っていて、女子は1日800mg摂らないといけないので頑張るって1本は飲もうと思った。気づいた時に水をたくさん飲んでしまうから、ゆっくりこまめに飲もうと思った。よく足がつかうので、ちゃんと水分を摂る!
- ・ のどがかわいていなくても、こまめに水分補給をした方がいいのと、今の時期にカルシウムもたくさん摂ることも大切だということがわかりました。

## 栄養バランスを考えた食事の選び方とは?

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意してくださるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。



● 選び方の基本 主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。

<b>主食</b> (主にエネルギーのもとになる食品) ごはん、パン、めん類 	<b>主菜</b> (主に体をつくるもとになる食品) 肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず 	<b>副菜</b> (主に体の調子を整えるもとになる食品) 野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物 
---	--	--

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

<b>牛乳・乳製品</b> 	<b>果物</b> 
-------------------	---------------

夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。



● コンビニで買う場合(例) 給食の組み合わせも参考にしてください。

<b>主食</b> おにぎり、そば、パン 	<b>主菜</b> 冷ややっこ、からあげ、ゆで卵、焼き魚 	<b>副菜</b> スープ サラダ、煮物、ミネストローネ 
-----------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------

★ 1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わせられたものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。

<b>冷やし中華</b> 	中華めん(主食) ハム・卵(主菜) きゅうり・トマト(副菜)	<b>卵サンド</b> 	パン(主食) 卵(主菜)	副菜を追加!
------------------	--------------------------------------	-----------------	-----------------	--------

★ 市販のお総菜は塩分が多く含まれているものもあります。栄養成分表示を確認し、とり過ぎないようにしましょう。



塩分注意!

### 1食当たりの塩分(食塩相当量)の目安

小学生(低学年/中・高学年)	中学生
1.5g未満/2g未満	2.5g未満