

7月の給食だより

中野区立中野中学校

暑い日が増えてきて、もうすぐ夏本番です。暑さに負けずに元気よく過ごすためには、水分補給をしっかりと毎日毎日の食事をきちんと食べることが大切です。

水分補給はのどがかわくまえに！

人間の身体は約60%が水分です。この水分が必要以上に減ると、脱水や熱中症になってしまいます。のどが乾いた時にはすでに脱水が始まっているので、のどが乾く前にこまめに水分補給をしましょう。またスポーツなどでたくさん汗をかくときには、スポーツドリンクなどで塩分も補給しましょう。



熱中症を



防ぐには

熱中症は、高温多湿の環境やスポーツ活動などにより、身体の水分や塩分が失われて、体温調節機能がうまく働かなくなることで起こります。予防をするには、こまめな水分補給に加え、バランスのいい食事を規則正しくとり、十分な睡眠・休養をとることが重要です。屋外や屋内に限らず、高温多湿の場所にいるときは涼しい場所に移り、こまめに水分補給し、気分の悪いときはすぐに周りの人へ知らせましょう。

とりすぎ注意！ 甘い飲み物



ジュースやスポーツドリンクを飲みすぎると、糖分のとりすぎやむし歯の原因になってしまいます。ふだんの水分補給は水や麦茶にしましょう。



今月の一言メモ

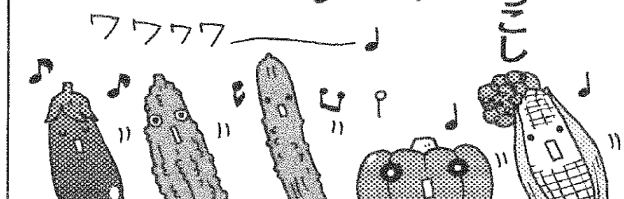
夏野菜 旬のお野菜を食べましょう

強い日差しを受ける夏の野菜たちは、水分をたっぷりと含んでいます。トマト・きゅうり・なすなどの実をつける野菜たちは、水分を含んだ実のなかに次の世代のタネを大事にしまっているのです。夏の旬の野菜から栄養成分をいただいて元気に過ごしましょう。

夏野菜漢字クイズ

下の漢字はどの野菜のことかな？
点と点をつないでね。

南	玉	茄	苦	胡
瓜	蜀	子	瓜	瓜
・	黍	・	・	・
・	・	・	・	・
な	ゴ	き	か	と
す	ー	よ	ほ	う
	ヤ	う	ち	も
	(にがうり)	り	ゃ	ろ



7月は七夕行事献立、国産小麦を使用した食パン、沖縄料理、夏野菜を使用した夏野菜カレーなど、食を通じてたくさん学ぶことができる献立になっています。楽しみにしてください☆