

# 給食だより



令和2年  
7月号

令和2年7月1日

門前共同調理場

雨にぬれたあじさいの花が、色鮮やかに咲きほこっています。ジメジメ・ムシムシとした日々が続く、急に上がる気温によって体力がうばわれやすいこの時期は、『熱中症』が多く発生します。体力や健康に自信がある人でも、夜ふかしから睡眠不足になったり、食欲がなくて朝ごはんを食べなかったりすると、熱中症を起こしやすくなります。

朝ごはんをしっかり食べ、水分をこまめにとりながら、夏バテしらずで1学期を乗り切りましょう！

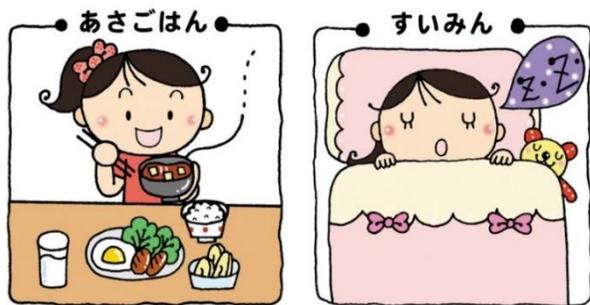
## ふつうの時と汗をたくさんかいた時の



普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。また飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、薄めたスポーツドリンクや、ミネラル類などを補給できる飲料がおすすめです。

## 運動前に水分補給

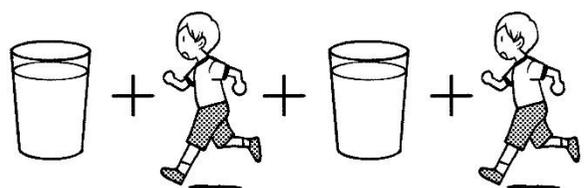
プールです



しっかりとってきたかな？

## 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。



# 石川県産「ふぐ」が給食に



国の事業（農林水産物販売促進緊急対策事業）で、輪島市の農林水産課から無償で提供された「ふぐ」が給食に登場します。一口大のフライにする予定です。

輪島港にはマフグをはじめ、ゴマフグやトラフグなど豊富な種類の天然フグが水揚げされています。輪島市は2011年から5年連続で1位を記録、2016年は浜田市に首位を明け渡し2位となりましたが、2017年に日本一を奪還して2018年にも日本一となりました。

## 食事時の姿勢と健康への影響

食事中、背中を丸めたり、ひじをついたりして食べていると、胃がつぶされた状態になってしまうので、胃の働きが悪くなり、消化不良を起こしてしまいます。また、肩こりや腰痛、筋肉のつかれなどの原因になることもあります。よい姿勢で食べることは、マナーはもちろんのこと、健康のためにも大切なことなのです。

## よい姿勢で食べよう！

食事中は、姿勢をよくして食べましょう。

体 料理のほうを向く

手 茶わんやお皿は、手に持って食べる

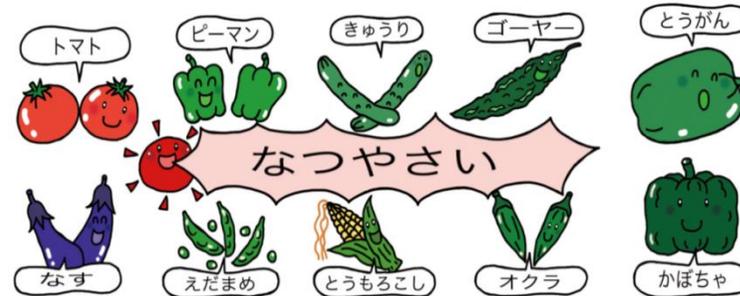
背中 背筋を伸ばし、深くこしかける

足 そろえて床につける

ひじ 机にひじをつかない



## 暑い夏を元気に過ごそう



野菜にはビタミンや無機質が含まれ、水分をたくさん含んでいるものも多いので、夏を元気に過ごすために積極的に食べて欲しい食材です。