

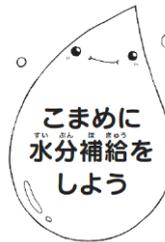
給食だより 7月



蒸し暑い日が多くなってきました。もう少しで楽しい夏休みがやってきますが、まだまだ暑さに体が慣れていない時期です。上手な水分補給で熱中症などに十分注意して過ごしましょう。

★夏の水分補給について考えよう！

わたしたちの体は、約60%が水分です。暑い時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けた時は、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。



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	運動時は
水や麦茶など	スポーツドリンクなど



★夏に美味しい野菜について



トマトやきゅうり、なす、オクラ、ゴーヤ、とうもろこしなどは夏が旬の野菜です。これらの野菜は今の時期にたくさん収穫されて価格も安く、味もおいしくなるので、積極的に活用してみませんか？

クイズ に当てはまるのは何？

トマトの成分割合

ヒント

- ・ヒトにとって大切な成分の1つです
- ・ほかの野菜にも含まれています
- ・のどがかわく前に、こまめにとりたい成分です

①リコペン ②水分 ③ビタミンC



答えは食堂に掲示します。探してみてくださいね！