

いただきます!



ランチタイム9月号

ごちそうさま!



R6.Sep 白山市立鶴来中学校

長い夏休みが終わり、学校生活が再開します。暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。

授業や運動会など、行事を楽しむためにも熱中症予防が必要です。熱中症にならない為のポイントをお伝えします。



脱水症 や 熱中症 を 予防 しよう!



脱水症とは

夏の暑い日に大量の汗をかくことで体の水分が失われ、必要な水分とミネラルが不足している状態のこと。

※脱水症は、夏に限らず冬場の乾燥でも引き起こります。

放っておくと...

熱中症とは

脱水症が原因となり、

- ・めまいや立ちくらみ、体温の上昇
- ・筋肉痛や筋肉の痙攣、足がつる
- ・倦怠感や吐き気、頭痛などの症状が現れます。



食事のできる!熱中症予防!



糖質をエネルギーに変え、疲労回復してくれる食材【ビタミンB1】を多く含む



大豆・大豆製品 豚肉 鰻 紅鮭

利尿作用があり、体にこもった熱を排出してくれる食材【カリウム】を多く含む



わかめ 里芋 ほうれん草 パナナ

紫外線のダメージから助けてくれる食材【ビタミンC】を多く含む



ブロッコリー パプリカ キウイフルーツ



朝のみそ汁で手軽に予防!



朝のみそ汁や汁物が熱中症予防におすすめです。みそには電解質の中でも重要なナトリウムが豊富に含まれており、汁を飲むことで水分摂取も同時にできます。さらにカリウムが多い具材(きのこやほうれんや草わかめなどの海藻)にすると体を冷やす作用もあります。

熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む?



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む?



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。

飲む量は?



運動をする 30 分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがすすめられています。

9月の給食より



8月30日は「松任梨」です。

松任梨は、夏は白山おろしの風が吹き、昼と夜の温度差が大きく、おいしい梨を作ることができます。

農薬を少なくして環境にやさしい栽培の「エコファーマ」の認定を受けており、おいしくて安全な梨です。

◇「白山めぐみん給食」

6日は「きゅうり」です。

白山市のきゅうりは、春と夏から秋にかけての期間、2回に分けて生産されています。

6日は大人気メニューきゅうりのピリ辛です。



◇19日...世界ユネスコジオパーク給食 ペトリファイド・フォレスト・オブ・レスヴォス 「ギリシャ」

「ペトリファイド・フォレスト・オブ・レスヴォス」は、ギリシャにある化石の森です。ギリシャの島々の中でも大きな面積を誇るレスヴォス島では、化石となった木の幹や根、葉、種子を観察できます。

ムサカとは、ナスやじゃがいも、ひき肉などの具材を重ねてオープンで焼いたギリシャの代表的な料理の一つです。