

# 食育だより



令和5年  
7月号

(毎月19日は食育の日)

大田区立中萩中小学校

梅雨明け前ですが、夏雲がわいてくるといよいよ本格的な夏の到来です。楽しみにしている夏休みもはじまります。休み中はふだんの生活リズムが崩れやすく、また暑さで食欲もなくなりがちです。このようなときこそ朝ごはん、昼ごはん、夕ごはんの3食を規則正しい生活へと導くガイドにして、栄養バランスのとれた食事をするのが大切です。

1学期の給食は19日(水)までです。休み明け、またみなさんのすてきな笑顔に会えることを楽しみにしています。

## 暑い夏、こまめに水分補給を

### ●なぜ必要なの？

人間の体重の約6～7割が水分です。水は体の中で栄養物質を運んだり、体に不要なものを汗や尿として外に出すときに欠かせません。さらに汗をかくことで体温が調節されます。そのため体重の3%以上の水分が失われると、この体温調節機能に影響が出るといわれます。



### ●のどが渴く前にこまめに

「のどが渴いた」と思ったときは、すでに体の水分は不足しています。スポーツをする人は運動前、そして運動中も時間を決め、こまめに水分補給します。運動前後での体重の変化やおしっこの色などにも気をつけ、体調を管理しましょう\*。



### ●どんなものを飲めばいい？

ふだんは糖分やカフェインを含まない水や麦茶が水分補給には適しています。ただ冷たすぎると胃腸のはたらきを弱めます。5～15℃くらいが適した温度といわれます。運動などをして大量に汗をかいたときにはスポーツドリンクなどを上手に活用しましょう。



## 夏の食生活、こんなところに気をつけて!

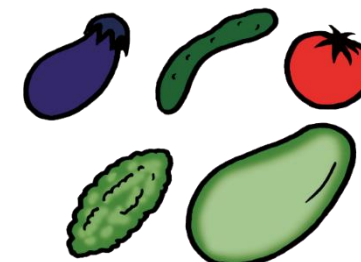
朝ごはんをしっかり食べよう!



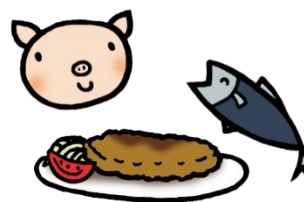
こまめな水分補給を心がけよう!



夏野菜をたっぷり食べよう!



肉や魚など主菜のおかずをしっかり食べる!



冷房のかけ過ぎに注意!



食中毒に気をつける!



### ～保護者の方へ～

日頃より給食指導にご理解とご協力をいただきありがとうございます。6月より給食費が公費負担となりましたが、5月分に関しては保護者様の負担となっております。5月23日の3、4年生遠足の延期分、31日の5年生移動教室に関しては返金があります。つきましては、後日返金分を給食費で使用している口座に振り込む予定です。詳細が決まりましたら「学年だより」などでお知らせいたします。よろしくお願いたします。