



きゅうしよく

給食だより

No. 5

令和8年6月26日
大田区立安方中学校
校長 谷山優司

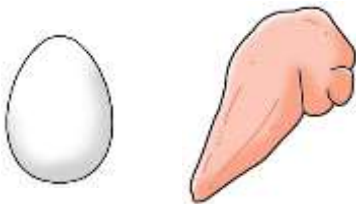
水分と食事で熱中症を防ごう！

熱中症の原因のひとつである脱水症状は、水分と食事をしっかりとることで予防ができます。食事で特に意識してもらいたい栄養素は「たんぱく質」「ビタミンC」「ビタミンB1」です。まず、筋肉をつくるのに必要なたんぱく質をとりましょう。筋肉は、水分を蓄える貯蔵庫の役割も果たします。そしてビタミンCには、強い日差しから体内の細胞を守り、暑さによる疲れから回復しやすくする働きがあります。ビタミンB1は食事からとった糖質を効率よくエネルギーに変えて、暑さによる疲労感を和らげます。



熱中症予防に役立つ栄養素と含まれる食品

たんぱく質



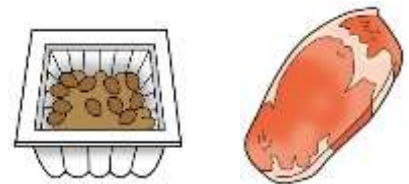
たまご 鶏肉(とくにムネ肉)

ビタミンC



ピーマン キウイフルーツ

ビタミンB1



納豆 豚肉

朝食をしっかり食べることも大切

熱中症を防ぐためには、特に**朝食が重要**です。朝食を食べることで、睡眠中に失われた水分やエネルギーを補給でき、熱中症を予防できます。基本的には用意やすく食べやすいもので OK ですが、パンよりもごはんの方が、ごはん自体にも水分が含まれるのでおすすめです。塩分と疲労回復に役立つクエン酸を含む梅干し入りおにぎりなどはいかがでしょうか？



水分補給は何を飲む？

暑い日は、たとえ室内にいても**こまめな水分補給**が必要です。普段の水分補給は、**水や麦茶**などにします。ジュースや清涼飲料は糖分を多量に含むものもあるので、水分補給代わりにこまめに飲むのは、むし歯や肥満のリスクからおススメできません。栄養成分表の炭水化物の欄を見て、含まれる糖分の量を確認してみるのも新しい気づきになると思います。



7月7日は七夕の日

七夕は、1年に一度だけ会うことが許された牽牛(彦星)と織女(織り姫)の中国の伝説から生まれた行事です。七夕の日にはそうめんを食べる風習が古くからあります。これには諸説ありますが、そうめんを織姫の織り糸や、天の川に見立てたことなどが由来とされています。七夕の日は、食卓にそうめんを取り入れてみませんか。

