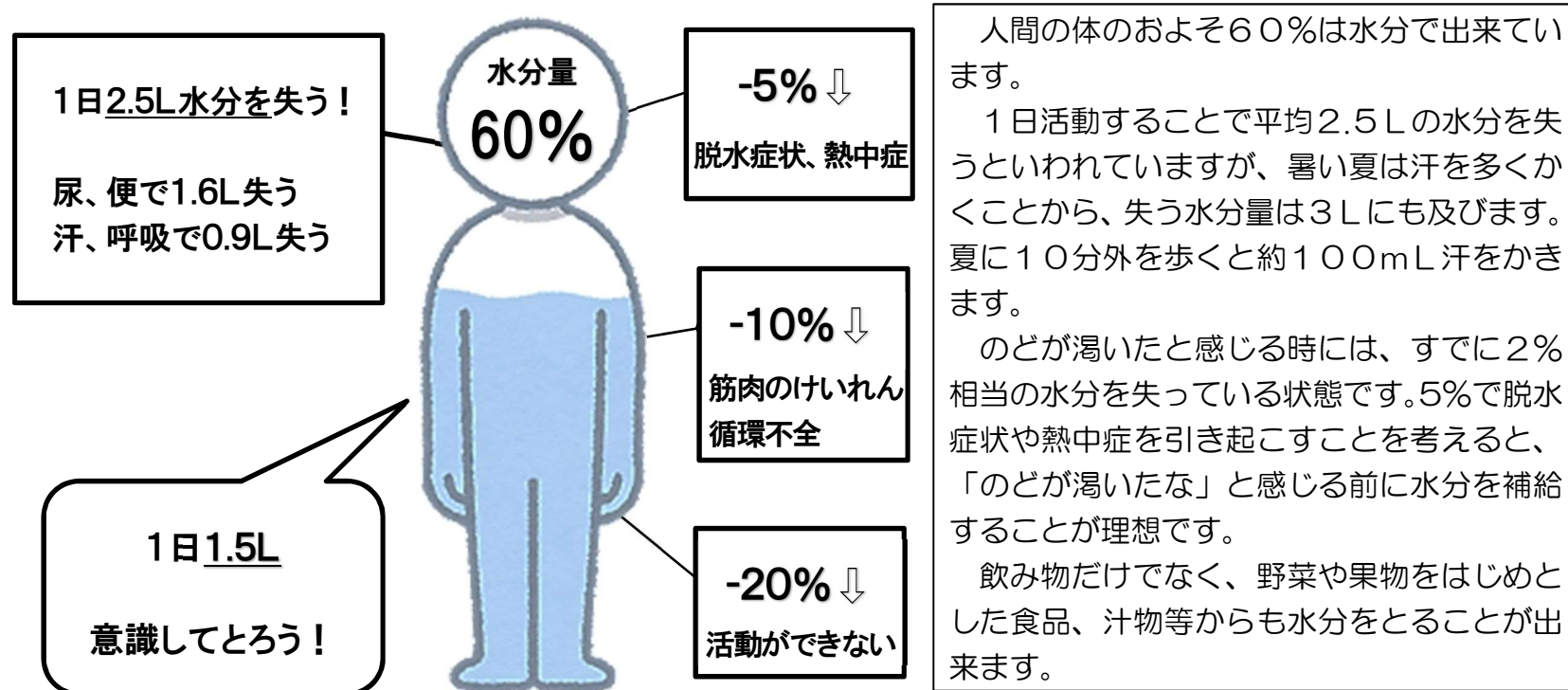


センターだより

夏の食生活は水分のとり方に気を付けよう！

人間の体の何％が水分で出来ているか、皆さんは知っていますか？その水分量を下回ると、身体の色々な機能が働かなくなってしまう。特に暑い季節は、身体が余分な熱を逃がすために、たくさん汗をかきます。そのため、こまめな水分補給が大切です。上手な水分補給方法を知り、自分にあったやり方で実践していきましょう。



★上手な水分補給の方法★

・いつ飲むの？

汗をかく前後には意識してとりましょう！

運動前後はもちろんのこと、例えば、お風呂に入ると約800mL、睡眠中も約500mL汗をかきますので、前後の水分補給を忘れずにしましょう。

・どれくらい飲むの？

一度に吸収できる水分量は200～250mLです。それはおよそコップ1杯分にあたります。朝昼夜に2回ずつなど、自分にあったペースで1.5Lを目指しましょう！

・どんなものを飲めばいいの？

普段は糖分やカフェインを含まない、水や麦茶などが適しています。汗をたくさんかいたときには、ナトリウムなどが失われるので、スポーツドリンクなど、ミネラル類や塩分を補給できる飲料がおすすめです。



200～250mL コップ1杯分

【お願い】

みんなが気持ちよく使うために、給食で使う食器などは大切に扱いましょう。

【中学生用】

令和7年7月号

川口市立元郷学校給食センター

今年度のテーマ：「噛む力を育てよう！」

8大効用 ひみこのはがーぜ

② 言葉の発音はっきり



よくかむことであごが発達し、歯が正しくはえそろうて、かみ合わせもよくなります。そのため、自然に正しい口の開き方ができ、正しい発音になると言われています。

献立紹介



2日(水)

ごはん 牛乳 かぼちゃ団子汁
とんかつ 切り干し大根の煮物



「かぼちゃ団子汁」のお団子は、よく噛まない飲み込むことができません。また、ごぼうなどよく噛んで食べる野菜が入っています。「とんかつ」は、厚切りの赤身の部分が多いお肉なので、噛みごたえがあります。そして、「切り干し大根の煮物」は、食物繊維が豊富で、シャキシャキとした食感を楽しむこともできます。十分にかんで細かくしてから飲み込むようにしましょう。

夏野菜を食べよう

夏の太陽をたっぷり浴びて育った夏野菜には、水分の他に、ビタミンやミネラルも豊富に含まれています。積極的にとっていきましょう。

＜給食に登場する夏野菜＞

- 1日(火) いんげん
- 2日(水) えだまめ
- 4日(金) かぼちゃ、いんげん
- 7日(月) きゅうり、パプリカ
- 9日(水) レタス
- 14日(月) とうもろこし
- 16日(水) かぼちゃ、なす、ズッキーニ、トマト

