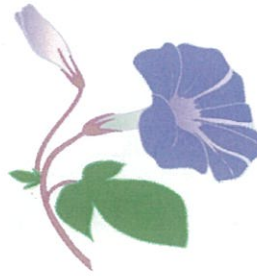


こうたけ



令和2年7月9日発行

 にちなんしょうりつがっこうきゅうしよく
 日南町立学校給食センター

イラスト出典：少年写真新聞社SeDoc・日南町役場

梅雨明けはまだのようですが、梅雨明け後は、本格的な夏がやってきます。比較的涼しい日が続く分、いきなりやってくる暑さに、体がなかなか慣れず、熱中症にかかりやすくなることが心配されます。朝ごはんは、熱中症を防ぐ上でも大切な役割を果たします。

熱中症を防ぐには



1.適切な水分補給

人間の体は、約60%が水分でできています。この水分が必要以上に減ると、脱水や熱中症になってしまうため、夏場は水分補給がとても大切です。

水分補給は、のどがかわく前に！

「のどがかわいた」と感じるときは、すでに水分不足になっています。のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。



普段の飲み物は、「水」か「お茶」

特別に運動をしているときでない、普段の水分補給は、「水」か「お茶」で十分です。1回あたり、コップ1杯を目安に飲みましょう。



激しい運動等で、たくさん汗をかくような時は・・・

一度にたくさんの汗をかくような運動や、暑い中、1時間を超える運動を行う場合には、体からは水分以外にもミネラルが出てしまい、それが熱中症の原因になります。適度に休憩をとりつつ、様子を見て、スポーツドリンクも上手に利用しましょう。



水分補給のタイミング

- 運動の開始前後は、必ずコップ1杯は飲む。
- 運動中は、15分程度に1回は飲む。



とすぎ注意！甘い飲み物

炭酸飲料・砂糖の入った甘い飲み物はどれくらい飲みますか？

- ☐ ①飲まない ☐ ②月に1～2回飲む ☐ ③週に1～2回飲む
☒ ④週に3～4回飲む ☐ ⑤週に5回以上飲む

日南小学校



日南中学校



令和元年度 日南小・中 給食と食生活アンケートより

ジュースや、スポーツドリンクを飲み過ぎると、糖分のとりすぎや、むし歯の原因になってしまいます。日南小・中学校でも、週に3～4回以上飲んでいいる人が、ありますね。糖分のとりすぎは、疲れが残ったり、イライラしたりすることにつながります。日常的に飲むことは避けましょう。

2.朝ごはん

食事^{しょくじ}も、大切な水分補給^{たいせつ すいぶん ぼくけい}になります。その中でも特に大切なのが朝ごはん^{あさごはん}です。全国的^{ぜんこくてき}に熱中症事故^{ねっちゅうしょうじ}の発生時刻^{はっせいじこく}は、1日で最も暑い14時頃^{いちもつ あつ じごろ}よりも、10時～11時頃に最も多^{おほ}くなっています。朝ごはん^{あさごはん}を抜くと、熱中症^{ねっちゅうしょう}にかかるリスクは高^{たか}くなります。

「ごはん」を食べる

水分^{すいぶん}と一緒に炊く「ごはん」は、水分^{すいぶん}を多く含^{ふく}んでいます。また、ゆっくりと消化・吸収^{しょうか きゅうしゅう}されるので、エネルギー^{げん}源^{げん}としても長持ち^{ながもち}し、水分^{すいぶん}もゆっくりと体^{からだ}に入ります。

パンを食べるときは、意識^{いしき}して、水分^{すいぶん}を多めにとるようにしましょう。

熱中症予防に、
日南米！



「汁物」を食べる

みそ汁やスープは、水分^{すいぶん}とともに適度^{てきど}な塩分^{えんぶん}も補給^{ほくけい}

することができます。

具^ぐたくさんにすることで、ビタミン・ミネラルも補^{おぎな}うことができるので、熱中症予防^{ねっちゅうしょうぼう}に最適^{さいてき}です。



旬の「夏野菜」を食べる

夏野菜^{なつやさい}は、きゅうりやトマトのように、水分^{すいぶん}を多く含^{ふく}んで、そのまま食べられるものが多く、食べることで水分補給^{すいぶん ぼくけい}になります。また、ピーマンやモロヘイヤのように、色鮮やか^{いろあざ やさい}な野菜は、汗^{あせ}といっしょに失^{うしな}われるビタミンやミネラルを補給^{ほくけい}してくれます。色々な夏野菜^{いろいろう なつやさい}をいただきましょう。



日南の特産^{にちなん とくさん}、おいしい夏野菜^{なつやさい}を食べて、熱中症予防^{ねっちゅうしょうぼう}！

～献立変更について～

7月に、チンゲンサイが生育不良^{せいいくふりょう}で入荷^{にゅうが}されないということで、次のように献立^{けんりつ}の変更^{へんこう}をさせていただきます。申し訳^{もうわけ}ありませんが、よろしくお願いいたします。

6日	錦糸卵あえ	チンゲンサイ⇒小松菜・もやしに変更	
7日	チンゲンサイのみそ汁⇒小松菜のみそ汁に変更	チンゲンサイ⇒小松菜・もやしに変更	
8日	千草あえ	チンゲンサイ⇒もやし・小松菜に変更	
9日	かき玉みそ汁	チンゲンサイ⇒にらに変更	
16日	チンゲンサイのスープ⇒中華スープに変更	チンゲンサイ⇒ほうれん草・もやしに変更	
21日	チンゲンサイの磯香あえ⇒磯香あえ	チンゲンサイ⇒小松菜・にんじん	
22日	わかめスープ	チンゲンサイ⇒にら・にんじん	