

# 給食だより 7月

令和元年 7月 1日  
港区立青山中学校  
校長 中田和直

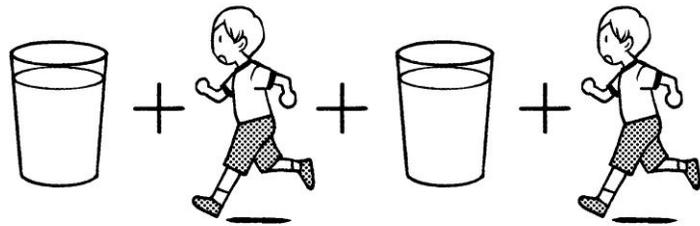
蒸し暑い日が増えてきましたね。あともう少しで、皆さんが楽しみにしている夏休みです！  
夏休みには、次の日学校がないからとついつい夜更かしをしてしまい、生活リズムが乱れがちになります。  
朝ごはんを食べて、水分補給もしっかりと行うことで生活習慣を正すと良いですね。夏は水分をたくさん含んだスイカやメロン、きゅうりなどおいしい果物や夏野菜があるので積極的に取り入れましょう。

## どうして大切？ 夏の水分補給

わたしたちの体は、約60%が水分です。暑い時期は汗をかくことにより、体内の熱を放散させ、体温を調整しています。夏、気温の高い日は、汗の量も多くなります。そのため、こまめな水分補給が必要です。また、運動時に大量に汗をかいた時は、水分だけではなく、失われたほかの成分も補給しなくてはなりません。運動時の水分補給としては、水だけでなくスポーツドリンクなどが適しています。

### 水分補給のタイミング

#### 運動をする場合には

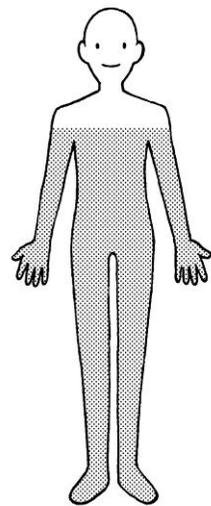


量：200～250mL／温度：5～15℃  
塩分濃度：0.1～0.2%

運動開始から15分ごとの補給が適しています。

### 人間の体と水分

人間の体は、おとなの場合、約60%が水分といわれています。



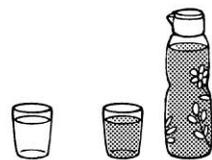
水分は、汗・尿・便・呼吸として1日に約2.5L失われます

体重の1%の脱水→約0.3℃の体温上昇を招く

体重の2%以上の脱水→体温調節機能や運動機能が低下

### 水分補給に適したものは？

ふだんは



水や麦茶など

運動時は



スポーツドリンクなど

## 食育クロスワード

□に当てはまる文字を考えてみよう

1	A		4	B
		3	C	い
だ				5
				さ
2	し		<	D



ABCDの文字を当てはめてみよう。どんな言葉が出てくるかな？ ★答えは裏面に★

A □ B □ C □ D □ **ものとりすぎに注意**



### 7月の給食イベント・行事

#### 3日(水) 食育推進献立～地産地消を意識しよう～

この日は食育推進の特別メニューの日です。主食は夏ご飯、主菜はコロッケ、副菜はブロッコリーの胡麻和えとミニトマト、冬瓜のすまし汁、デザートはさくらんぼです。この日はとうもろこし、豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎなどが東京都産の食材になります。地元で採れた食材を地元で使用するのを地産地消といい、食品の輸送距離を減らす環境に優しい取り組みです。

#### 17日(水) 給食試食会

給食試食会では、普段給食を食べる機会のない保護者の皆様に給食を試食していただきます。生徒のみなさんがどんなメニューの給食を食べているのか、そして港区の給食にはどんな特徴があるのかなどを知っていただきたいと思います。主食主菜は夏野菜入りキーマカレー、副菜はキャベツとトマトのスープ、デザートはアセロラフルーツポンチです。

#### 19日(金) 沖縄料理の献立

この日は沖縄県の料理を再現した献立です。主食はジュシー(沖縄風混ぜご飯)主菜はゴーヤチャンプルー、副菜は鶏ささみとレタスのスープ、デザートは冷凍パインです。「ジュシー」がどんなごはんなのか想像しにくいと思いますが、豚バラや野菜の入ったおいしい沖縄県の混ぜごはんです。

### タテのカギ

- たまねぎを切ると出てくるよ。
- 体を動かす授業。
- あさり、ほたて、さざえなどの総称。
- 8月31日は何の日？

### ヨコのカギ

- 待ちに待った〇〇休み。
- 計画的に取り組んで、充実した夏休みにしよう。
- めでたい時に食べる魚。
- つるは千年〇〇は万年。

出てくる言葉は、夏休みに気をつけてほしいことだよ

