

# 給食だより 7月

新座市立第二中学校



## ☆水分補給、5つのポイント! ☆

### ①のどが渇く前に飲む

「のどが渇いた」と感じたときは、もう体水分不足です。1日を通して定期的に水分補給をしましょう。

### ②少しずつ、こまめに飲む

一度にたくさん飲むと胃腸に負担がかかります。食欲がなくなり食事が食べられなくなります。

### ③冷やし過ぎや保管場所にも注意

スポーツ時の水分補給の最適温度は5~15℃という研究結果があります。また、高温の場所に長時間飲み物を置くと食中毒の原因になります。

### ④飲み物の種類に気をつける

糖分の多いジュースや炭酸飲料では水分はうまく吸収されません。普段は水かお茶で、大量に汗が出たときはスポーツドリンクにするなど上手に使い分けましょう。

### ⑤食べ物からも水分補給

飲み物だけが水分補給ではありません。たとえばご飯や汁物にもたくさん水分が含まれています。また夏が旬の野菜や果物には水分だけでなくミネラルも多く含まれています。

いよいよ7月! 暑い日が続きます。夏の暑さのために体が弱っていませんか? いわゆる「夏ばて」です。食欲不振・不眠・体の疲れがとれにくいなどの症状があらわれます。中学校生活でも、冷房が効いた教室と暑い外との温度差が原因で体がうまく対応できずに夏ばてが起こってしまうこともあります。食生活からの注意点を気を配り、暑い夏を元気に過ごしましょう。

## ~夏の食生活、こんなところに気をつけよう!~

### 朝ごはんをしっかり食べよう!

朝ごはんは1日をスタートさせる大切な食事です。ご飯や汁物のおかずからも暑い夏には欠かせない水分補給ができます。



### 夏野菜をたっぷり食べる!

夏の太陽を浴びて育った夏野菜はビタミンや無機質(ミネラル)がいっぱいです。水分も多く、「食べる水分補給」にもなります。



### こまめな水分補給を心がけよう!

夏の水分補給のコツは、「のどがかわく前に少しずつとる」です。ふだんは水や麦茶などでとるのがよいでしょう。



### 冷房のかけすぎに注意!

体を冷やし体調を崩すことがあります。朝夕の涼しい時間には外で体を動かしたり、暑い日中でも扇風機を利用して温度を下げすぎないようにし、就寝時はタイマーを使うなど工夫してみましょう。



### 肉や魚など主菜のおかずをしっかり食べる!

のどごしのよい麺や冷たいサラダばかり食べていると栄養バランスが崩れてしまいます。揚げものやカレー、スパイスを効かせたエスニック料理などを上手に取り入れ、主菜のおかずもしっかり食べましょう。



### 食中毒に気をつける!

夏は細菌による食中毒が発生しやすくなります。食事や調理前の手洗いは必ず行い、生ものは避け、中までよく火を通してから食べましょう。冷蔵庫を過信せず、できた料理はなるべく早く食べきましょう。



### 6月の学校給食使用食材の主な産地

品種	産地	品種	産地	品種	産地
米	埼玉	ぶなしめじ	長野	うずら卵	愛知・静岡
うどん	北海道	生姜	高知	卵	青森
スパゲッティ	アメリカ・カナダ	にら	茨城	豚肉	群馬
中華麺	埼玉・アメリカ・カナダ	こねぎ	千葉	とり肉	岩手
ライスボールパン	埼玉ほか	きゅうり	埼玉	鮪	静岡
人参	千葉・茨城	トマト	千葉	えび	インド
キャベツ	茨城・千葉	にんにく	青森	いか	ペルー
ほうれん草	新座・埼玉	ごぼう	新座	ちりめんじゃこ	瀬戸内海
小松菜	新座・埼玉	青ピーマン	茨城	ツナ	フィリピン
玉ねぎ	新座・栃木	エリンギ	長野	鱈	タイ・ベトナム
もやし	栃木	えのき茸	長野		
長ねぎ	茨城	じゃが芋	九州・新座		
たけのこ	静岡・九州	カリフラワー	長野		
かぼちゃ	茨城	セロリ	静岡		
ブロッコリー	長野	大根	青森		



※新座市では給食の食材の放射性物質検査を行っています。今後も安心・安全な給食の提供を心がけていきますので、ご理解ご協力をお願いします。