

7月給食だより



令和6年6月26日発行
牛久市立中根小学校

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑さで体がだるい、食欲がないといったときこそ栄養バランスを考えた食事を時間を決めてしっかり食べることが大切です。また、早寝早起きを心がけ、生活のリズムも整えていきましょう。

誰にとっても重要！水分補給

文部科学省「中学生用食育教材」より

体のおおよそ60%が水分です。子供でも、大人でも、高齢者でも、アスリートでも、動いていない人でも、夏でも、春でも、秋でも、冬でも、体内の水分が少なくなれば、いつでもだれでもどこでも熱中症になります。

【体に現れる主な脱水症状】

- 黄色信号・・・のどが渇く
- 赤信号・・・強いのだの渴き・めまい・吐き気・ぼんやりする・重苦しい・食欲減退・汗がでない・頭が痛い・いらいらする。体内の水分量が減少すると脱水を起こし、脱水が進むことにより熱中症になります。



水分は、食事や飲み物から補給することができます。水分補給のポイントは、のどが乾かないように定期的に水分を補給することです。

長時間の運動時や、大量の発汗があるときには、体内からの水分とともにナトリウムなどの電解質も失われるため、スポーツドリンクを飲みましょう。

自分の尿の色を下記の尿指標に当てはめ、適切な量の水を補給しましょう。

尿の色と脱水は関係しています。

尿の色が濃いほど脱水の状態が進んでいることが疑われます。

尿の色が薄く多量に出るようであれば、体内水分貯蔵量が十分であると言えます。

熱中症予防には、運動前に体内水分貯蔵量を十分な状態にしておくことが重要です。

男子用小便器

→便器を流れ落ちる尿の色

尿の色

脱水リスク：危険

体重の約2%の脱水

脱水リスク：警戒

体重の約1.5%の脱水

脱水リスク：注意

体重の約1%の脱水

脱水リスク：低い

尿量が少ないときにはコップ1杯程度の水分をとりましょう。

脱水リスク：なし

こまめな水分補給を続けましょう。

個室トイレ

→便器に溜まった尿の色

水分補給推奨量

体重の2%程度の水分補給をしましょう。

体重の1.5%程度の水分補給をしましょう。

体重の1%程度の水分補給をしましょう。

尿量が少ないときにはコップ1杯程度の水分をとりましょう。

こまめな水分補給を続けましょう。



尿の色をチェックしましょう

体内の水分状況は尿でも確認できます。体内の水が足りなくなると、尿の量を少なくすることで、対応します。

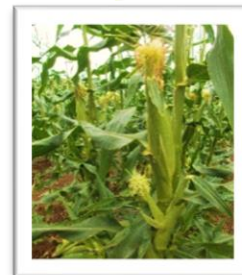
朝ごはんをしっかり食べること＝熱中症予防

栄養バランスのとれた1日3回の食事は、暑さに負けない体づくりの基本で、とくに1日の最初の朝ごはんはとても大切です。エネルギーや水分をはじめ、体に必要な栄養素をしっかりとることで日中の水分不足などを予防できます。水分の多い夏野菜、ごはん、汁物なども上手に組み入れましょう。



牛久の日給食 7月9日(火)

牛乳と調味料以外の食材を牛久市産でまかなう「牛久の日給食」は、年3回実施予定です。1回目7月になります。7月に牛久市で旬をむかえる野菜や豚肉などを使用します。遠山町のとうもろこし農家の方々が作られたとうもろこしを、今年も提供させていただきます。地場産使用率100%の給食をぜひご家庭でも話題にさせていただけたらと思います。



牛久市おいしい朝ごはんメニュー おはよう!しっかり!朝ごはん!

「ピーマンの肉詰め・・・ない!」1人分エネルギー:93kcal 塩分:0.5g

材料	4人分量	作り方
ピーマン	4個	①ピーマンは、ヘタと種をとって細かく切る。 ②フライパンに油を熱し、肉を炒める。 ③肉に火が通ったら、①を入れる。 ④調味料を入れて、味を調える。
合いびき肉	100g	
炒め油	小さじ1	
ケチャップ	大さじ1	
ソース	大さじ1	
砂糖	小さじ1	
こしょう	少々	◆◆おすすめポイント◆◆ ピーマンの人気料理といえば、ピーマンの肉詰め! 肉詰めにするより、時短で手軽に作れるので、お弁当にもおすすめです。 ケチャップ味で食べやすくなっています。



今年度は、牛久市栄養士部会で考案した、野菜がとれる朝食メニューを実際につくる動画を制作しました。こちらのQRコード(またはURL)からご覧ください。

<https://www.youtube.com/watch?v=ScTOD9mCiH0>

