# 7月給食だより 🖠



今和6年6月28日発行 牛久市立ひたち野うしく中学校

例年より遅い梅雨入りでしたが、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、牛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

人間の体のおおよそ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・・・・・強いのどの渇き・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。

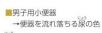
#### 自分の尿の色を下記の尿指標に当てはめ、適切な量の水を補給しましょう。

#### 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。



■個室トイレ

→便器に溜まった尿の色

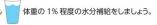
#### 水分補給推奨量

脱水リスク: 危険 体重の 2% 程度の水分補給をしましょう。 体重の約2%の脱水

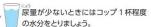
脱水リスク:警戒 体重の約 1.5% の脱水



脱水リスク:注意 体重の約 1% の脱水



脱水リスク:低い



脱水リスク:なし



#### 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 そのあとの水分不足などを予防することができます。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。



## ➡4久の日給食 7月5日(金)

今年度の牛久の日給食は、年3回実施予定です。その1回目が 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。牛久市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、毎年学校給食にも提供させていただいています。 地場産使用率100%の給食をぜひご家庭でも話題にしていただ けたらと思います。



※給食委員さんが朝早く登校し皮むきをしてくれます!

## 

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!」 I人分エネルギー:93kcal 塩分:0.5g

材料	4人分量	作り方	USHIKU野菜オーケストラ 「ぴっちくん」
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。  ◇◆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。	
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		



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