

きゅうしょく 給食だより 7月号

令和7年6月30日
伊東市門野中学校

いよいよ夏本番です。暑い日が続くので熱中症に気をつけましょう。子どもは、体温調節機能や水分の代謝機能が未熟なため、脱水になりやすいといわれています。熱中症予防には、適切な水分補給を行うことが大切です。



体の中の大半は 水分です！

体の中にある水分は、約60～70%といわれています。これらの水分は体液として非常に重要な役割を果たしています。成人では、体重の約2%の水分が失われると体温の上昇がはじまります。また、3%の減少で運動能力の低下も見られますので、人間にとって水分はとても大切なのです。



熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？
普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかけた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？
のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。

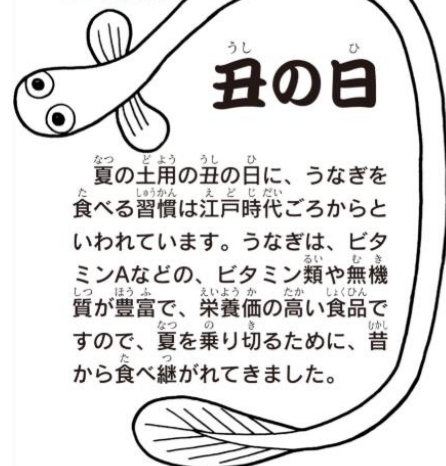
飲む量は？
運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがおすすめです。

飲みかけのペットボトルに注意！！

ペットボトルを飲むときに、口を付けて飲むと、口の中の細菌が飲み物の中に入り、中で増えてしまいます。特に、砂糖がたくさん入った飲み物や乳成分の入ったもの、果汁の入ったものは、それらが細菌のエサになり、菌が増えやすくなります。

開けたら早めに飲み切るか、コップに移して飲むなどして細菌が増えないように気をつけましょう。

土用



丑の日

夏の土用の丑の日に、うなぎを食べる習慣は江戸時代ごろからといわれています。うなぎは、ビタミンAなどの、ビタミン類や無機質が豊富で、栄養価の高い食品です。夏を乗り切るために、昔から食べ継がれてきました。



こもく
・五目ずし

ぎゅうにゅう
・牛乳

たなばた
・七夕スープ

あ
・ゆかり和え

いそべ あ
・いかの磯辺揚げ

にゅうさんきんいんりょう
・乳酸菌飲料



たな ばた

七夕のおはなし



七夕は、古く中国の「乞巧奠」からきてい

るといわれています。農作業の^{のう さぎょう}時季をつかさ^{じ き}
どる^{うし か}牛飼いの^{けんぎゅう}牽牛（彦星）と^{ようさん}養蚕や^{はりし こと}針仕事を
つかさどる^{はた お}機織りの^{しよくじょ}織女（織姫）が^{おりひめ}恋人^{こいびと}同士
で仲がよすぎて^{なか}働かなくな^{はたら}ったため、^{てん}天の神
様が^{さま}こらしめるために、二人の仲を^{ふたり}さいてし
ました。そして年^{ねん}に一度、七夕の日^{いち ど たなばた ひ}にし
か^あ会えなくな^ひってしまった^{たんざく}とのこと^{ねが}です。^か

この日には、短冊^{たんざく}に願^{ねが}いごと^{しよ}を書^かいて、書^{しよ}
道^{どう}や詩歌^{しい か}などの上達^{じやうたつ}を願^{ねが}う風習^{ふうしやう}もあ^ふります。



夏休みがはじまります

待ち^{まち}に待^{まち}った夏^{なつ}休み^{やす}です。長^{なが}い休^{やす}みに入^{はい}ると、夜^{よる}
遅^{おそ}くまで起^おきていた^{あさ}り、朝^{あさ}寝^ね坊^{ぼう}をして朝^{ちやうしよく}食^たを食^たべ
なかつたりしがち^{いち}です。一^{いち}度^ど生^{せい}活^{かつ}リズ^{リズム}ムがくずれ
てしま^{しま}うと、立^たて直^{なお}すこ^ことは大^{たい}変^{へん}です^{やす}ので、休^{やす}みに
入^{はい}って^{いま}も今^{おな}ま^はでと^は同^おじ^あじ^あうに早^{はや}起^おき^あを^あして朝^{あさ}ご^ごは
んを^たし^せっ^いか^つく^おく^く生活^{せいかつ}を送^{おく}るよ^ようにしま^{しま}し^しょう。



い け だ
池田 先生からの
ワンポイントアドバイス

夏^{なつ}休^{やす}み中^{ちゆう}でも、毎^{まい}日^{にち}3食^{しょく}をし^しっ^しか^かり
食^たべ^たま^じし^ぶん^ん！ 自^じ分^{ぶん}で食^{しょく}事^じを^か買^かっ^かた^た
り^ばつ^あく^いつ^いく^いたり^いす^いる^い場^が合^がは、学^が校^{こう}給^{きゅう}食^{しよく}の
献^{こん}立^{だて}な^だを^だ参^{さん}考^{こう}に、栄^{えい}養^{よう}バ^ばラ^らン^んス^すがと
と^との^とつ^つて^てい^いる^るか^か考^{かん}え^えて^てみ^みま^まし^しょう！
朝^{ちやうしよく}食^{しょく}ぬ^ぬき^きや甘^{あま}い^い飲^のみ^の物^{もの}、お^お菓^{かし}子^しの^の食^たべ
ず^ずぎ^ぎな^など^どに^には^は気^きを^をつ^つけ^けて^てく^くだ^ださ^さい！

き り と り

給食について、ご意見等ございましたら、お寄せください。

（門野中学校 給食だより7月号）

年 組 氏名

（匿名でも結構です）