



ランチタイム7月号

R8.Jul 白山市立美川中学校



蒸し暑い日が続いていますが、食欲が落ちたり体に不調を感じたりしていませんか？暑い夏を元気に乗り切るためにも、バランスのとれた食事、十分な休養、適度な運動など規則正しい生活を心がけましょう。

～水分のとり方について考えてみよう～

なぜ、水分補給が必要なの？

人間の体重の6～7割は水分です。水は、体の中で栄養物資を運んだり、体に不要なものを汗や尿として外に出したりするときにかかせません。さらに汗をかくことで体温が調整されます。そのため体重の3%の水分が失われると、この体温調整機能に影響がでるといわれています。

食事からの水分補給

◎1日3回の食事ですっかり水分補給！

水分を補給することができるのは、飲み物ばかりではありません。ご飯は半分以上が水分です。みそ汁やスープ、生野菜からもとることができます。

1日3回の食事をしっかり食べることも、大切な水分補給です。



◎野菜や果物からたっぷり水分補給！

野菜や果物は90%近くが水分です。

特に夏が旬の野菜や果物は水分が豊富で、ビタミンやミネラルの補給にも役立ちます。

野菜や果物を積極的に食べましょう。



どのようなものを飲めばいいの？

普段は糖分やカフェインを含まないお茶や水が水分補給には適しています。また、冷たすぎると胃腸の働きを弱めます。5～10℃くらいが適した温度です。

スポーツで大量の汗をかいた時や病気などで体力を消耗した時は、スポーツドリンクなどを上手に利用しましょう。

👉 こまめに水分補給を…

「のどが渴いた」と思ったときは、すでに体の水分は不足しています。のどが渴く前にこまめに水分をとることが大切です。運動前、運動中、運動後に少しずつとりましょう。

知っていますか？スポーツ貧血

激しい運動によって足の裏で赤血球が壊され、血液中の赤血球が足りなくなっておこる貧血です。陸上の長距離、サッカー、バレーボール、バスケットボール、剣道など、足の裏に衝撃の強いスポーツに特に多いといわれています。「運動能力が急に落ちた」「いつもやっている練習ができなくなった」などの症状があったら貧血の可能性があるので病院で検査してもらうことをおすすめします。

※2年生の生徒は、貧血検査を受けることができます。気になる方はぜひこの機会に受けてみてください。



7月の給食より



◇9日…未来に残したい郷土料理給食「沖縄県」

イナムドゥチは、沖縄県の祝いの席で食べられる、白味噌仕立ての汁物です。「イナ」は猪、「ムドゥチ」はもどきという意味です。「イノシシもどき」という名の通り、昔はイノシシ肉が使われていました。今は、豚の三枚肉を使い、こんにゃく、カステラかまぼこ、しいたけなどたくさんの具材が入って濃厚に仕上げた汁物です。

◇13日…物語から飛び出した給食「妖怪アパートの幽雅な食卓」

この物語は、「手だけの幽霊」るり子さんが、賄いをしながら書きためた『お料理日記』。るり子さんが、真心を込めて作る料理は超絶美味飯として大人気です。

給食には、物語の中から「はちみつトンカツ」「大根とアゲのみそ汁」が登場します。