

# 6月給食だより

令和5年度  
小林学校給食センター

雨の季節になりましたね。じめじめと湿度が高い日が増え、食欲もダウンしやすくなります。のどがかわいたときだけでなく、普段からこまめに水分補給をし、また、バランスの良い食事をとって体力を維持しましょう。

## ～水分補給をしよう～

### ●水の役割について

- ① 体の成分になる・・・人間の体の約60%を水がしめる。  
エネルギーの生産や細胞の再生にも必要。
- ② 栄養素を運ぶ・・・栄養素を吸収し、体中に運搬する。
- ③ 体温を調節する・・・人間の体温は、汗をかいたり、尿を排泄することで調整されている。  
水分不足になると、この機能が狂ってしまう。

### ●運動中の水分のとり方

暑い中で運動をすると、汗をたくさんかきますね。水分不足を防ぐため、運動中は汗をかいた量と同じだけの水分を補給するようにしましょう。どのような飲み物をどれくらいとればいいのか。運動中の水分補給のポイントを紹介します。

★基本的には、汗で出た量を補給しましょう。

★のどが渇いてから飲むと細胞まで行き渡るのに40～60分かかります。

こまめにとりましょう。のどが渇いてガブ飲みすると体が重くなり、パフォーマンスに影響します。

○運動をする30分前に100～200ml（牛乳パックは200ml）

○15分から20分おきに100～200ml

○運動後も100～200ml程度。

○水は、5～15℃くらいの冷たい水にしましょう。

★夏場・・・多くの汗をかいたときは、水だけでは、体液が薄まり、良い状態とは言えません。

スポーツ飲料などでナトリウム（塩分）などを補ってください。

汗が出やすい人、あまり汗をかかない人など個人差があります。

★屋外スポーツだけでなく、室内を閉めきって行うバドミントンや卓球なども室内温度が上がるため水分補給を忘れないようにしましょう。



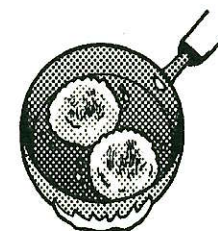
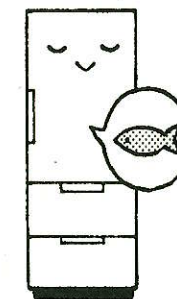
## 食中毒予防の三原則

食中毒予防の3原則は、「つけない・増やさない・やっつける」です。①石けんを使ってしっかりと手を洗い、②食品は低温（冷蔵庫など）で保存して、③調理をするときには中心部までよく加熱することが大切です。

つけない!



やっつける!



増やさない!

## 6/4～6/10は歯と口の健康週間です

よくかむ子



よくかんでくれるのでうれしいわ。

よくかまないとおなかには運ばれてしまいます。



よくかまない子



食べ物が大きすぎてつかれるよ! ひと口10回はかんでほしいな。

よくかんでほしい!

- ☆食べ物の消化を助けます
- ☆脳にしげきをあたえ、頭の動きをよくします
- ☆食べ物の味がよくわかります
- ☆あごの発達をよくします
- ☆歯並びをよくして、むし歯になりにくくなります
- ☆肥満の予防になります（早食いは太ります）
- ☆がんの予防になります（だ液ががんの予防に役立ちます）

