



# 給食だより 7月号

牧野小学校  
令和元年7月

これから夏本番。気温が高い日がだんだん多くなっていきます。暑さに負けずに元気に過ごすためには食事が大切です。夏の太陽の光をいっぱい浴びて育った夏野菜を食事に取り入れ、栄養バランスよく食べるようにしましょう。

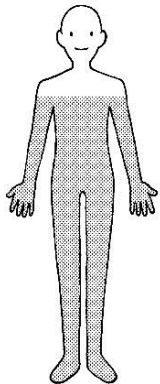
## どうして大切？ 夏の水分補給

わたしたちの体は、約60%が水分です。暑い時期は汗をかくことにより、体内の熱を放散させ、体温を調整しています。夏、気温の高い日は、汗の量も多くなります。そのため、こまめな水分補給が必要です。また、運動時に大量に汗をかいた時は、水分だけではなく、失われたほかの成分も補給しなくてははいけません。運動時の水分補給としては、水だけでなくスポーツドリンクなどが適しています。



### 人間の体と水分

人間の体は、おとなの場合、約60%が水分といわれています。



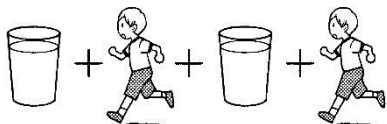
水分は、汗・尿・便・呼吸として1日に約2.5L失われます

体重の1%の脱水→約0.3℃の体温上昇を招く

体重の2%以上の脱水→体温調節機能が低下

### 水分補給のタイミング

運動をする場合には



量：200～250mL / 温度：5～15℃  
塩分濃度：0.1～0.2%

運動開始から15分ごとの補給が適しています。

### 水分補給に適したものは？

ふだんは



水や麦茶など

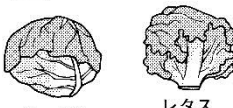
運動時は



スポーツドリンクなど

### 野菜のどこを食べているのかな？

葉を食べる



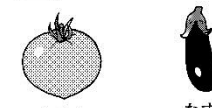
キャベツ

レタス



ほうれんそう

実を食べる



トマト

なす



かぼちゃ

つぼみ・茎を食べる



ブロッコリー

カリフラワー



アスパラガス

根を食べる



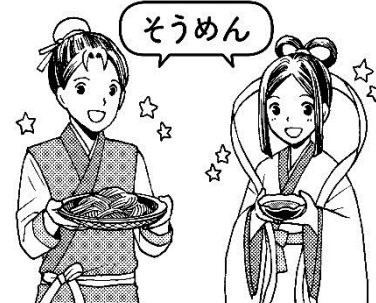
だいこん

ごぼう



にんじん

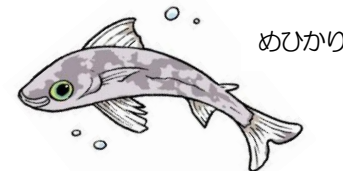
### 7月7日七夕の行事食



まきのしょうがっこう 牧野小学校では7月3日(水)に七夕そうめんが登場します。ほしがた星型のかまぼこが入った七夕メニューです。ごぼうご飯・夏野菜のかき揚げ・なし梨ゼリーと食べます。

### 7月の新献立・郷土料理

7月12日(金) 宮崎県の郷土料理 めひかりのから揚げが新登場します。目が青く光っていることからその名前がつけました。給食では塩・こしょうの下味をつけ、片栗粉をまぶして、から揚げにします。頭からしっぽまで丸ごと食べられるほど、やわらかくて食べやすい魚です。お楽しみに！



2学期の給食給食は8月27日(火)から始まります。エプロン・マスク・帽子を忘れないでね。

