



食育だより

日高市学校給食センター
令和5年 7月号



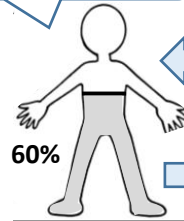
水分補給で暑い夏を乗り切ろう！

じめじめとした暑さが続いていますね。梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏が始まります。たくさん汗をかくこの時期は、いつも以上に水分補給が大切です。適度な水分補給をしないと、脱水症状や熱中症などを引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。適切な水分補給を心がけて、暑い夏を元気に過ごしましょう。

からだの水の関係

私たちの体の60～70%は水分でできています。この水分は、汗をかいて温度調節をしたり、血液や細胞に重要な働きをします。汗などで体内の水分が1～2%失われると「のどが渴いた」と感じ、3%以上になると体調に異変が出てきます。夏の暑い時期には、2.5ℓより多くの水分をとるよう心掛けましょう。

人間は1日に2.5ℓの水が必要です



IN
食品 1.0ℓ
体内で作られる水 0.3ℓ
飲み水 1.2ℓ

OUT
尿・便 1.6ℓ
呼吸や汗 0.9ℓ

水分補給のポイント

①水分補給は「こまめに、少しずつ」

のどが渴いていなくても1時間ごとにコップ1杯！

起きた時、毎食事の時、お風呂に入る前後、寝る前のタイミングで、コップ1杯を意識して飲みましょう。

②適切な飲み物で水分補給を！

水や麦茶、緑茶などを飲みましょう。

たくさん汗をかいたときは、水分と一緒に塩分も補給することが大切です。塩分の補給には、スポーツドリンクや塩分を含むタブレットや梅干しなどを上手く活用しましょう。



★スポーツドリンクやジュースを飲むときはここに注意★



1. 飲みすぎない

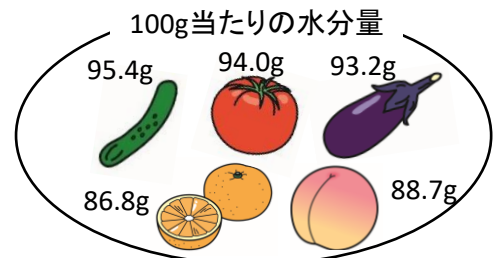
甘い飲み物には、砂糖が多く入ってます。(500mlペットボトルで砂糖約50g)
甘い飲み物を飲む場合は、コップにそそいで、少量を飲むようにしましょう。

2. 冷やしすぎない

冷たいと実際より甘みが感じないため、ゴクゴク飲みすぎてしまいます。
また、胃や腸が冷え、消化機能が落ちやすくなります。

食べ物からも水分補給を！

水分は、飲み物からだけでなく、食事からも補給できます。汁物や水分の多い野菜や果物を積極的に食べましょう。特に夏が旬の食材は、水分や汗で失われるミネラルも豊富です！



7/7七夕「そうめん」に込める願い★★★★★★★★

さくべい
索餅



七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「索餅」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。

