

給食だより

令和3年7月
船橋市立高根台中学校

梅雨が終わると、本格的な暑さがやってきます。この時期は熱中症や夏バテが心配です。熱中症や夏バテ予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう。

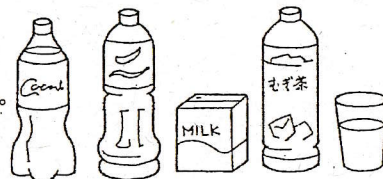
のどがかわく前に 水分補給はこまめにしましょう！



のどがかわいている溶きは、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃して調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分はのどがかわくまえに、こまめにとりましょう！

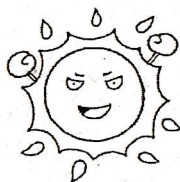
水分補給は何を飲む？

普段は水やカフェインのない麦茶がおすすめです。運動してたくさん汗をかいたときは、塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料水は当分が多く水のかわりに飲むと糖分のとりすぎにつながるため、注意が必要です。



熱中症とは・・・

気温や湿度が高いときや激しいスポーツにとって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいたらしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がないときは、無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

夏バテ防止の食事ポイント

1 時間を決めて1日3食たべましよう

これから夏休みに入ると、1日の食生活が乱れがちです。食事の回数が減ると、栄養不足になり夏バテしやすくなります。朝・昼・夕の食事時間を決めて、毎日しっかり食べましよう。



2 ビタミンA・B・Cをとりましよう

体の抵抗力を高めるビタミンAと、暑さのストレスに体が負けないようにするためのビタミンCをしっかりととりましよう。夏野菜のピーマンやトマト等は最適です。



また、ビタミンB1は、疲労回復や炭水化物の代謝に役立ちます。豚肉や豆腐、納豆、山芋等に多く含まれるので、毎日の食事に取り入れたいですね。

3 冷たいものの食べすぎや飲みすぎに注意

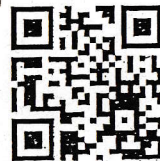
胃や腸に負担がかかるので、冷たいものばかり食べないよう注意ましよう。



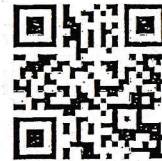
和食の日に、船橋のお米

11月24日は「和食の日」です。和食は稲作文化とともにあるといっても過言ではないくらい、和食と稲作・お米の結びつきは、強いものです。普段の給食に使用するお米は、千葉県内の船橋市以外の市町村米ですが、11月24日の和食の日には、船橋市内で生産されたお米を、市内小中学校の給食で食べます。（*一部の学校では、和食の日以外の日になることもあります。）

今回、スマートフォンやタブレット、パソコンなどで、11月24日に食べる予定の稲を育てる田んぼの様子や農家の方へのインタビューを見ることができます。360°動画もあるので、上下左右自由に動かして視聴してみてください。今後も稲が育つ様子を動画でお伝えしていきます。



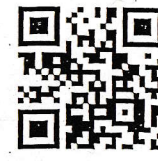
YouTube 動画
田植えの様子



360° VR の YouTube 動画
田植えの様子



YouTube 動画
田んぼの見学



360° VR の YouTube 動画
田んぼの見学