



食べる力

令和7年7月号
五城目第一中学校

意識して水分補給しましょう

人間の体は、成人だと体重の約60%を水分が占めています。その中の2%以上を脱水すると、体温を調節する機能や運動機能が低下してしまいます。

暑い季節は無意識に汗をかいているので、のどがかわく前にこまめな水分補給を心がけることが大切になります。また食事からの水分や塩分補給も重要です。3食を欠かすことなく摂るようにしましょう。



夏の水分補給について



普段の水分補給には、水かお茶を飲むようにしましょう。また運動中や暑い屋外など汗を多くかく時には、塩分も一緒に補給できるスポーツドリンク等を飲むようにしましょう。熱中症予防として、事前に飲用しておくのもよいと思います。

ジュースは水の代わりに飲むと、糖分の取り過ぎになりますので注意しましょう。



暑い時期、飲み残しに注意！

飲み物は早めに飲み切りましょう！

飲み物に直接口をつけて飲むと、口の中の雑菌がボトルの中に入ります。そして暑い場所に置いて時間が経つと、飲料の栄養分を利用して雑菌が増えてしまいます。特に糖分やたんぱく質の多いミルクを含んだ飲料は要注意です。意外に、麦茶も菌が増えやすいので気をつけましょう。



6/13

「スタミナ丼」

大会で力を発揮できることを願って…

6月の給食から…



6/3

「きのこツナの混ぜご飯」

ツナをご飯に混ぜこんで
食べやすくしています。



6/11

「たまごとじうどん」

秋田県産のたまごを使用しています。

