



令和4年7月  
吉見町学校  
給食センター

天気不安定な日が続いています。1学期もあとわずかになりました。急に太陽が出て暑さが増すと、熱中症など体調をくずしやすく注意が必要です。食欲がわきにくい季節ですが、夏を乗り切るには食事は重要です。朝ごはんをしっかり食べて登校し、こまめな水分補給をしましょう。(マスクをしているとどの渴きを感じにくく、より注意が必要です。)



どうして水分補給が大切なのでしょう？



私たちの体の65~70%は水分です。この水分は、汗をかくて体温調節をしたり、血液や細胞に重要な働きをしています。ですから大量に汗をかく夏場や運動中は適度な水分補給をしないと、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。



じょうずに水分補給をしましょう！

### ★ 食事から ★

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、3度の食事からかなりの量をとることができます。特に汗をかくときは、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラル補給をしましょう。

### ★ スポーツ時は ★

運動をして大量の汗をかいた時は、頻りに水分補給をすることが大切です。汗で失ったミネラルを補給するために、スポーツドリンクは適しています。ただ、糖分も含まれていますので、飲み過ぎには注意しましょう。

### ○野菜からも水分補給できる！

\* 7月は「3つの瓜(胡瓜・冬瓜・西瓜)」を使います！ \*



胡瓜:6日・13日・15日



冬瓜:6日



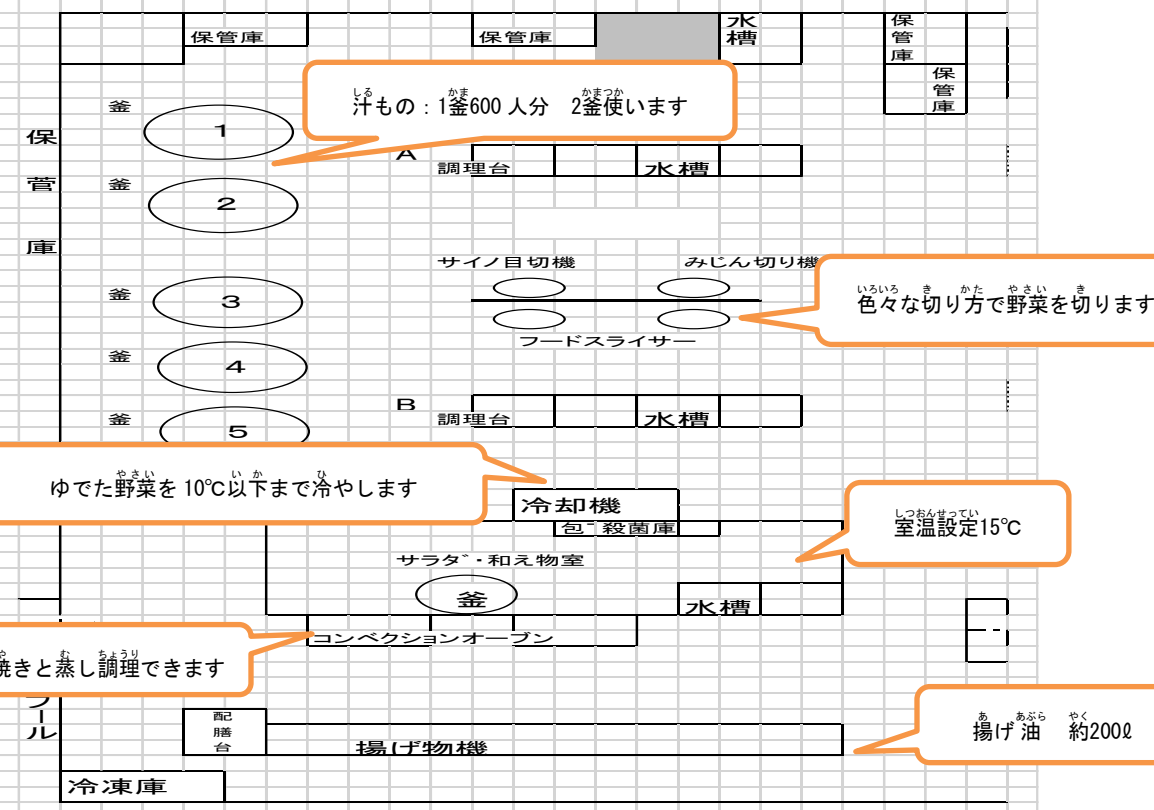
西瓜:19日

## \* 吉見町学校給食センターの紹介 \* part. 2 \*

~\*~調理室・サラダ室編~\*~

★調理室:汁ものや炒めもの、煮物、揚げ物、焼き物の調理をする場所です。

★サラダ室:サラダ、あえ物を混ぜたり、果物を切ったりする場所です。



## ◇◇◇ ようこそ! 学校給食センターへ ◇◇◇

6月2日(木) 吉見町立西小学校の3年生が、見学に来てくれました。

