



給食だより

令和7年7月

榛東村学校給食センター

暑い日が続きますね。水分不足は体に悪影響を及ぼします。正しい効果的な水分補給法を知り、暑い夏を元気に過ごしましょう。

暑い夏、こまめに水分補給を

汗をたくさんかく夏は、水分の補給が欠かせません。この時季とくに心配される熱中症を防ぐためには、のどが渇く前にこまめに水分補給することが大切です。

●なぜ必要なの？

人間の体重の約6～7割が水分です。水は体の中で栄養物質を運んだり、体に不要なものを汗や尿として外に出すときに欠かせません。さらに汗をかくことで体温が調節されます。そのため体重の3%以上の水分が失われると、この体温調節機能に影響が出るといわれます。



●のどが渇く前にこまめに

「のどが渇いた」と思ったときは、すでに体の水分は不足しています。スポーツをする人は運動前、そして運動中も時間を決め、こまめに水分補給します。運動前後での体重の変化やおしっこの色などにも気をつけ、体調を管理しましょう*。



●どんなものを飲めばいい？

ふだんは糖分やカフェインを含まない水や麦茶が水分補給には適しています。ただ冷たすぎると胃腸のはたらきを弱めます。5～15℃くらいが適した温度といわれます。運動などをして大量に汗をかいたときには、スポーツドリンクなどを上手に活用しましょう。



清涼飲料水はおやつに楽しむ程度で。コップに注いで量を決めて飲もう！

夏の健康を守る 夏野菜

暑い日が続く夏の健康を守ってくれるのが、夏に旬を迎える夏野菜たちです。野菜に含まれているたっぷりの水分、ビタミン、無機質（ミネラル）、食物せんいをはじめ、体によいはたらきをすることが期待されている野菜特有の機能成分（ファイトケミカル）も発見され、注目を集めています。

かぼちゃ

ビタミンE（A、C、E）が豊富。栄養は野菜でトップクラス。

オクラ

ビタミンAが多い。ネバネバ成分は食物せんい。胃腸も守ってくれる。

なす

油をよく吸うので炒めもの。各地にさまざまな「ご当地なす」がある。

とうもろこし

主食として食べる国も。エネルギーをつくる時に欠かせないビタミンB₁、B₂も含む。

トマト

うま味成分たっぷり。赤色のもとりコピンにも健康効果が期待されている。

ピーマン

ビタミンCが豊富。成分には血液サラサラ効果も期待されている。

しそ

ビタミンA（カロテン）とカルシウムの含有量は野菜でもトップクラス。

ゴーヤー

ビタミンCが多く、苦み成分には胃を丈夫にし、食欲を増進させる効果も期待されている。

えだまめ

豆と野菜のいいとこどりの食べ物。大豆にはないビタミンCが含まれている。

きゅうり

水分がとて多く、食べる水分補給に。カリウムはむくみ防止に役立つ。

暑い夏も夏野菜を食べて乗りこえましょう！