

給食だより

津市立南が丘小学校

きゅうしょくだより7月号

蒸し暑い日が多くなってきました。もう少しで、待ちに待った夏休みがやってきます。まだまだ、暑さに体が慣れていない時期でもありますので、熱中症などに、十分注意していきましょう。

どうして大切？ 夏の水分補給

わたしたちの体は、約60%が水分です。暑い時季は汗をかくことにより、体内の熱を放散させ、体温を調整しています。夏、気温の高い日は、汗の量も多くなります。そのため、こまめな水分補給が必要です。また、運動時に大量に汗をかいした時は、水分だけではなく、失われたほかの成分も補給なくてはなりません。運動時の水分補給としては、スポーツドリンクなども適しています。

水分補給のタイミング

運動をする時には、まず水分をとり、15分ごとにコップ1ばい程度の補給をするとよいでしょう。



水分補給に適したもの

ふだんは
水や麦茶など

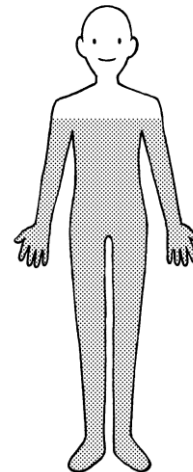


運動時は
スポーツドリンクなど



人間の体と水分

人間の体は、おとなの場合、約60%が水分といわれています。

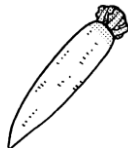


水分は、汗・尿・便・呼吸として1日に約2.5L失われます

食べ物クイズ

A・B・C・Dの野菜は、次のどこを食べているのでしょうか？

① ね ② は ③ つぼみやくき ④ み

A  キャベツ  レタス  ほうれんそう	B  トマト  なす  かぼちゃ
C  ブロッコリー  アスパラガス  カリフラワー	D  にんじん  ごぼう  だいこん

答えは A ② B ④ C ③ D ①