

# 8月給食だより



ふたば未来学園中学校・高等学校

## 朝ごはん&水分をしっかりとりましょう！

夏休みを迎え、いよいよ夏本番をむかえます。急に暑さが増すこの時季は、体が暑さに慣れていないため、**熱中症**になりやすく、注意が必要です。朝ごはんをしっかり食べて、こまめな水分補給を心がけましょう。生活リズムの乱れを防ぐことも大切です。



### Q. 熱中症とは??

A. 高温の環境下で、体内の水分やミネラルのバランスが崩れたり、体温調節がうまくできなくなるなどして発症する障害の総称です。

### 熱中症を防ぐためには・・・

- ①睡眠をしっかりとりましょう～早寝・早起き！
- ②朝ごはんを食べましょう～バランスも考えて！

朝、みそ汁を食べることが効果的！水分と適度な塩分が補給できます。

★みそ汁 がポイント★ 水分と、適度な塩分補給ができます。  
★夏野菜 がポイント★ きゅうり、なす、トマトなど、夏が旬の野菜は体温を下げる働きがあります。旬の食材を中心に、自然のものをたくさん食べましょう。



- ③水分をこまめにとりましょう～甘いジュースではなく、水やお茶！

★汗をしっかりかく→水分補給 がポイント★  
暑い時や運動時には大量の汗が出ます。これは体温調節のための働きで、皮膚表面で汗が蒸発し気化熱が奪われることで体温を下げています。熱中症予防のためには、汗をしっかりかくことが重要です。汗の原料は血液中の水分や塩分ですので、こまめに水分や塩分を補給するようにしましょう！（朝のみそ汁、スポーツドリンク、お茶+梅干しなど）

- ④服装を工夫しましょう～通気性のよい服を！
- ⑤日陰を選んで歩きましょう～日傘や帽子を活用！

## 令和3年度ふくしまっ子ごはんコンテストに向けて アドバイス！

全学年の家庭科の夏休み中の課題です！

授業でもお伝えしましたが、個人でお弁当のレシピを考え、応募します。楽しみながら自由な発想で作りますよう。（詳細は別紙）

《ポイント》

- ①テーマやコンセプトを明確にする。
- ②分かりやすく丁寧に書く。

※自分の考え、思いを募集用紙にしっかり書き込もう！

- ③彩りや栄養のバランスが良くなるようにする。

※写真も見栄え良く撮影しよう！

★健闘を祈ります★