

給食だより

7月

筑波大学附属視覚特別支援学校

梅雨明けも近づき、さらに蒸し暑く気温も上昇してきました。

暑さに慣れていないこの時期は、体調を崩しがちです。また、太陽が出ていなくても、気温と湿度によっては、熱中症を引き起こします。バランスの良い食事はもちろん、こまめな水分補給としっかりした睡眠を心掛け、笑顔の夏休みを迎えましょう！

熱中症は食事と飲み物で上手に対策！

熱中症とは、高温多湿な場所に長くいることなどによって体内の水分や塩分が失われて、体温を調節する機能がうまく動かなくなることをいいます。めまいや立ちくらみ、吐き気などのほかに、重症になると意識障害なども引き起こします。

熱中症は、水分補給をすることで防ぐことができます。

水を飲むことはもちろん、普段の食事からも水分補給することができます。特に、野菜には、水分が豊富に含まれているため、旬の食材をおいしく食べながら簡単に水分補給することができます。また、野菜類にはビタミン・ミネラルも豊富に含まれているため、夏バテ予防にもなります。

3食の食事をしっかりと摂り、熱中症に気を付けていきましょう！

☺給食がない日☺

- 4・5日 小学部高学年：夏季学校
- 12・13日 小学部低学年：夏季学校
- 17～19日 中学部：夏季学校
- 20日 小学部：終業日



飲むならどっち？ 水（麦茶） or スポーツドリンク

汗の中には水分のほかに塩分も含まれています。そのため、汗をかいたときには塩分の補給も必要です。

しかし、わたしたちは飲み物からの水分補給以外に、食事によっても水分と塩分を補給しています。普段のときはしっかりご飯を食べていれば、飲み物から塩分を補給していなくても十分足りています。

→水分補給は、普段の時は塩分などが入っていない水や麦茶などを飲みましょう。運動時にはたくさん汗をかくので、塩分が入っているスポーツ飲料にしましょう。ただし、スポーツ飲料は塩分だけでなく、糖分も含まれているので飲みすぎには注意して、うまく活用していきましょう！

食に関する ことわざクイズ

Q.次の空欄にあてはまる言葉はなんでしょう？

①～④の中から選んでみましょう！

Hunger is the best

?

～空腹は最上の

?

～

① soup
(スープ)

② sauce
(ソース)

③ sugar
(砂糖)

④ salt
(塩)

⇒ことわざの意味

おなかがすいている時には、何を食べてもおいしいということ

答えは、裏面へ！！！！