



# 給食だより 7月号

太田市立城東中学校

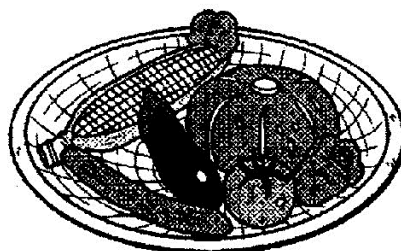
## 水分の大切さ



体内の水分は、体を正常に機能させるために重要な役割を果たしています。人間の体は体温を一定に保つために、水分を蒸発させています。暑い季節は、体を冷やすために汗として体内の水分が失われているのです。このほかにも代謝物の排泄などにも水分が使われているのです。

## 夏野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時期は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。

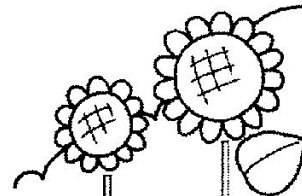


## 运动中の水分補給について

部活動などで運動をしている時は、たくさん汗をかくことから、こまめに水分をとることが大切です。たくさん汗をかく時の水分補給には、塩分が含まれている水やスポーツドリンクが適しています。熱中症を予防するためにも、「のどがかわく前に」、「こまめに」水分を補給するようにしましょう。



## 夏ばてを防ぐ！ 食事ポイント



### 1 偏った食事をしない

あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。

### 2 ビタミンB群、Cを多く

夏ばて予防に効果的なビタミンB群（豚肉、レバーなど）やC（野菜、果物など）が多い食べ物をとりましょう。

### 3 冷たいものを食べすぎない

胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。