



令和5年9月号
下松市立中学校給食センター

今月の給食目標
「残さず食べよう」

長いようであつという間だった夏休みが終わり、二学期がスタートしました。休みが長かった分、生活リズムが乱れている人もいるのではないのでしょうか？生活リズムを整えるためには、「早寝・早起き・朝ごはん」です。寝る時間、起きる時間を決めて、朝食でエネルギーを補給し、一日の良いスタートを切りましょう。

今月の給食だよりは「水分補給」をテーマにしています。まだまだ暑い日が続きますので、こまめに水分補給しながら健康管理に気をつけていきましょう。



水分の大切な役割とは？！

- ① **溶解作用**…水には物質を溶かす作用があります。私たちの体内で起こる化学反応は栄養素が水に溶けた状態で進められることから水が必要になります。
- ② **運搬作用**…水は、物質を溶かし、細胞に必要な栄養素を送り届けることや、不要なものを受け取り排出する作用があります。
- ③ **体温調節**…寒いときは温めた水が体内をめぐることにより急激な体温低下を防ぎます。また、暑いときは汗をかくことで皮膚の表面を濡らし、濡らした表面が風にあたることや皮膚の下の血液を冷やしたりすることで体温を下げます。



この症状は危険信号！脱水症状の始まり？！

- ⚠ **黄色信号**：のどが渇く
- ⚠ **赤色信号**：強い渇き、めまい、頭痛、吐き気、ぼんやりする、食欲減退、汗が出ないなどです。

これら脱水症状が進行すると熱中症になります。



今すぐ実践！！水分補給のポイント！

★3 食きちんと食べる（特に朝食は大切です）

→食事からも水分をとることができます。ごはん、野菜、果物、汁物は特に水分が多く含まれており、ビタミンやミネラルも補給することができます。



★のどが渇く前にこまめに飲む

→大量に汗をかく場合はスポーツ飲料など、のどが渇かないように定期的に飲むようにしましょう。ただし、冷たいものばかり飲むと甘さを感じなくなり、糖분을摂りすぎることや、胃腸に負担をかけます。適温で飲むようにしましょう。

毎日の給食写真や献立表を下松市のホームページに掲載しています。ご家庭のメニューなどの参考にしてくださいね。

《アクセス方法》 下松市ホームページ→子育て・教育→学校・教育(小学校以上)→教育委員会学校給食課→中学校給食について