

令和6年度

7月 予定献立表

※牛乳は毎日付きます。予定献立につき、変更になることがあります。

八郎湯町学校給食調理場

月	火	水	木	金
1日	2日	3日小5なし／小3試食	4日小5なし	5日
🍔 🍔				

食育だより



令和6年度
7月号

八郎潟町学校給食調理場

水分補給をしっかりとしよう

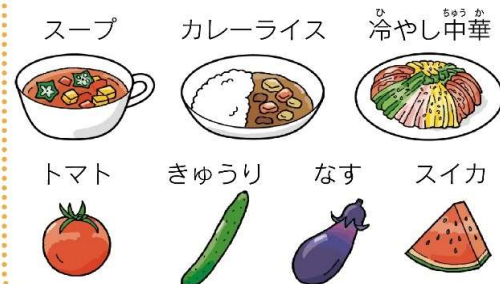
水分補給という飲み物を考えてしまいがちですが、食べ物にはたくさんの水分が含まれています。食事を抜いてしまうと水分不足になりやすいため、熱中症予防には、3食きちんと食べること、特に朝ご飯を食べ、水分と無機質をとることが大切です。

実は普段食べているご飯の半分は水分です。食事と飲み物の両方から水分をとることで、熱中症や夏バテを予防しましょう。



飲み物以外の水分補給

水分補給は、飲み物だけではなく食事や野菜、果物などからもとることができます。



熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？

普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクがおすすめです。ジュースや炭酸飲料は避けましょう。

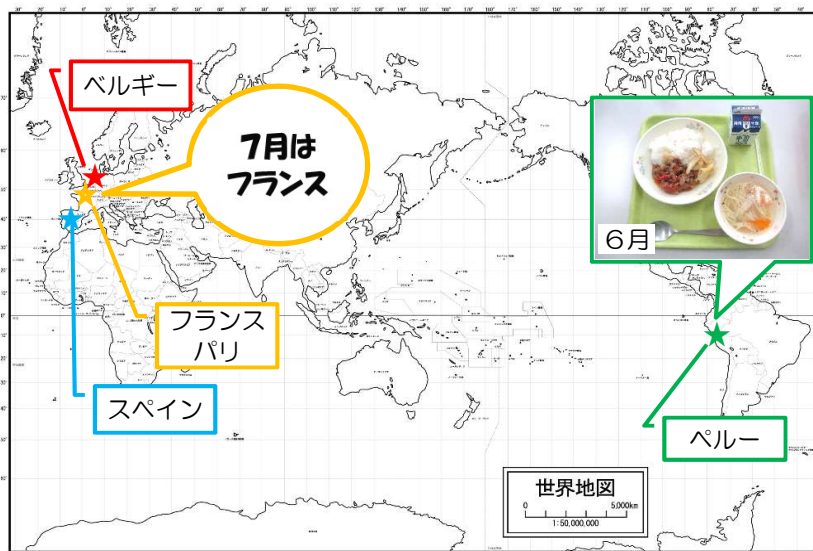
いつ飲む？

のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。

飲む量は？

運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがすすめられています。

ROAD TO PARIS 2024 ～パリオリンピック・パラリンピック～



フランスは農業大国で、国土の57%が農地です。今回のオリンピックで選手達にふるまわれる料理も、使用する食材の内80%がフランス産を使用することが話題になっています。

