給食だより

２０２５（R7）・７月
札幌市立平岡中央中学校
札幌市立青葉中学校

たんだんと暑い日が増えてきました。暑い夏の到来はもうすぐです。気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配ですね。暑さに負けない体づくりのポイントをまとめましたので、参考にしてください。

暑さに負けない　体づくりのポイント

☆適度な運動

ウォーキングなどの軽い運動を１日３０分程度行うなど軽く汗をかく習慣を身に付けることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。ただし、非常に気温が高い日や炎天下、体調が悪いときなど、無理な運動は禁物です。

☆しっかり睡眠

早寝、早起きを心がけましょう。日中の暑さで意外と体は疲れているものです。
のんびりとお風呂に入ってから寝ると、リラックスして眠ることができます。冷房を使う時は、冷やし過ぎに注意しましょう。

☆こまめな水分補給

体温が上昇すると、汗をかいて体温を下げようとします。
汗の成分は水分の他にナトリウムも含まれています。水だけを一気にたくさん飲むと、体内のナトリウム濃度が低下し筋肉のけいれんを起こすことがあります。水は少しずつ何回かに分けてこまめに飲みましょう。長時間にわたる運動はスポーツドリンクの利用も有効です。
また普段から一日三回の食事をしっかりととるようにしましょう。

☆バランスの良い食事

熱中症を予防するには、様々な栄養素が大切です。また、それぞれの栄養素は、食べ合わせによって吸収がよくなることが多いです。このことから、「○○を食べると、熱中症を防げる」という、魔法の食べ物は残念ながらありません。
よって、一日三回、主食・主菜・副菜を揃えて食べることが大切です。レジャーや外食などで、主食のみの食事になってしまった時は、一日のほかの食事で調節するようにしましょう。例えば、「野菜料理を意識して多く食べる」「主食のみの食事が続かないようにする」などを心掛けると良いでしょう。

フードリサイクル作物を使用します

フードリサイクル作物とは、学校給食の調理くずや残食などの生ゴミを堆肥にし、その堆肥を利用した作物を給食の食材にする札幌市の取組です。札幌市と石狩市の農家の方が、フードリサイクル堆肥を使ってレタス、玉ねぎ、とうもろこし、ブロッコリーを育ててくれています。７月９日のレタス入り焼き豚チャーハンは、フードリサイクル作物のレタスを使って調理します。