

(家庭数で配付)



# 給食だより

令和4年 6月28日  
千葉市立金沢小学校

梅雨つゆあが明けると、いよいよ本格的な夏ほんかくてき なつがやってきます。暑あつくなり始めるこの時期はじは、暑あつさに体からだが慣れていないので、熱中症ねっちゅうしょうなどに気きをつけて過すぎしてください。こまめな水分補給すいぶんほきゅうと共に食事しょくじをしっかり摂とって、暑あつさに負まけない体からだを作つくりましょう。

## 大切な夏の水分補給

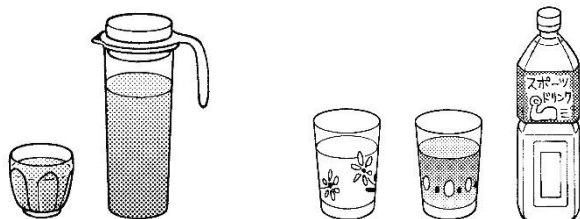
わたしたちの体からだは、体重たいじゅうの約60%を水分すいぶんが占めていますが、体からだの水分すいぶんが2%以上失いじょうしなわれると、体温たいおんを調節ちようせつする機能きのうや運動機能うんどうきのうが低下ていかしてしまいます。

夏なつは知らず知らずのうちに汗あせをかいているので、のどがかわく前まえにこまめな水分補給すいぶんほきゅうをしましょう。また、食事しょくじからも水分すいぶんは補給ほきゅうされるので、給食きゅうしょくでは牛乳ぎゅうにゅうやみそ汁しるなど、汁物しるものを残のこさず食たべてみましょう。



## 水分補給に何を飲む？

ふだんすいぶんほきゅうの水分補給むぎちゃには、麦茶のを飲むようにします。運動うんどうなどで汗あせをかく時ときは、塩分えんぶんも補給ほきゅうできるスポーツドリンクなどを飲むと良いでしょう。

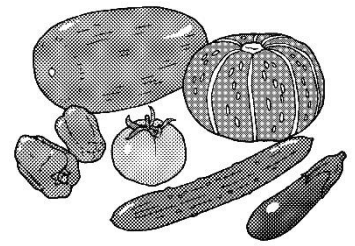


## 熱中症とは

暑あつさで体温たいおんが上あがると共に、脱水症だっすいしょうじょうや塩分えんぶん不足ぶそくなどにより、体温たいおんの調節ちようせつができなくなり、さまざまな体調不良たいちょうふりょうが起きる障害しょうがいのことで、重度じゅうどの場合は死しに至いたることもあるので、予防よぼうするために、こまめな水分補給すいぶんほきゅうで脱水だっすいを防ふせぎ、気温きおんや湿度しつどの高いところでの活動かつどうは避さけましょう。普段ふだんから汗あせをかく習慣しゅうかんをつけておくことも大切たいせつです。



# なつやさい た 夏野菜を食べよう！



夏野菜は、夏の暑さに負けないための栄養素や水分が多く含まれています。7月の給食では、「夏野菜カレー」や「夏野菜ミネストローネ」を提供します。この他の献立にもオクラや枝豆など、様々な夏野菜を取り入れています。しっかり食べて、暑い夏を乗り切りましょう。

## 給食で使われる主な夏野菜

<p>トマト</p>	<p>ピーマン</p>	<p>きゅうり</p>
<p>なす</p>	<p>とうもろこし</p>	<p>ズッキーニ</p>

### 給食で主に使用している食材の産地(6月1日～6月15日)

種類	産地	種類	産地	種類	産地
牛乳	千葉市	大豆	千葉県	じゃがいも	鹿児島県
米	千葉県	さつまいも	千葉県	ごぼう	青森県
パン	北海道、埼玉県、群馬県、茨城県、千葉県	こまつな	千葉県	だいこん	青森県
		にんじん	千葉県	もやし	栃木県
		たまねぎ	千葉県	ぶなしめじ	長野県
豚肉	千葉県	きゃべつ	千葉県	メロン	茨城県
鶏肉	千葉県	きゅうり	千葉県	パインアップル	フィリピン