

どうして大切？ 夏の水分補給

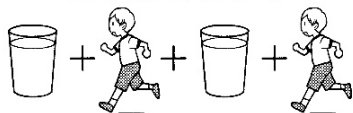
わたしたちの体は、約60%が水分です。暑い時期は汗をかくことにより、体内の熱を放散させ、体温を調整しています。夏、気温の高い日は、汗の量も多くなります。そのため、こまめな水分補給が必要です。また、運動時に大量に汗をかいた時は、水分だけではなく、失われたほかの成分も補給しなくてははいけません。運動時の水分補給としては、水だけでなくスポーツドリンクなどが適しています。



©少年写真新聞社2019

水分補給のタイミング

運動をする場合には



量：200～250mL / 温度：5～15℃
塩分濃度：0.1～0.2%

運動開始から15分ごとの補給が適しています。

©少年写真新聞社2019

水分補給に適したものは？

ふだんは



水や麦茶など

運動時は

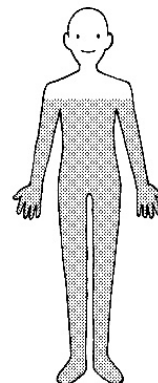


スポーツドリンクなど

©少年写真新聞社2019

人間の体と水分

人間の体は、おとなの場合、約60%が水分といわれています。



水分は、汗・尿・便・呼気として1日に約2.5L失われます

体重の1%の脱水→約0.3℃の体温上昇を招く
体重の2%以上の脱水→体温調節機能や運動機能が低下

©少年写真新聞社2019

地産地消メニュー

6月の第3週は、6月15日の県民の日に合わせて、県内・地域でとれたものをたくさん使ったメニューを取り入れました。



6月14日



6月15日
県民の日メニュー

6月16日



6月18日
宮っこランチ



ナンピザとゆで野菜
カブのシチュー 牛乳



ごはん あゆの唐揚げ
きゅうりのキムチ和え
県民の日ゼリー 牛乳



ごはん キーマカレー
ゆで野菜 ガリガリ君



ごはん 牛乳
豚肉と宮野菜の炒め物
ごますあえ 春野菜味噌汁
ラフランスゼリー

6月14日には、県産小麦を使って作られたナンピザに、アスパラ・とまと・かんぴょうなど県内・市内で作られた農産物をのせ、市内でとれたカブのシチューを合わせました。

6月15日県民の日には、今年もあゆの無償提供があり、唐揚げにしました。魚が苦手な生徒もいましたが、頭も残さず食べる生徒もいて残りは少なかったです。味噌汁のには市内でとれたもので、玉ねぎは地元のものを使いました。

6月16日は、キーマカレーで牛のひき肉を使いましたが、ひき肉は霧降高原の県内産のものを使いました。

6月18日の最終日には5月に実施予定だった宮っこランチを実施しました。残菜は大変少なかったです。特にかんぴょうの入ったごますあえの残りがとても少なく、調理員さんも喜んでいました。ゼリーは、ミヤリーのイラストのついたイチゴミルクプリンが付くのですが、都合により違うゼリーになってます。

【学校農園】のたまねぎは、宮っこランチから使い始め、24日までの約一週間分使いました。感謝していただきました。