

給食だより

夏休み明けは、
給食のはしを忘れずに！

常磐学校給食共同調理場
令和7年 夏休み号<中学校>

いよいよ楽しい夏休みが始まります！中学生は勉強や部活動など、活動的に過ごす人も多いでしょう。暑い日が続きますので、熱中症に気を付けて、充実した夏休みを過ごしましょう。



◎熱中症を予防する 水分補給のポイント



何を飲む？

水・麦茶

スポーツドリンク

エアコンの
きいた室内・
食事のあと
など



外で活動
するとき・
スポーツする
とき



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。
多量の汗をかくときには、塩分が入ったスポーツ
ドリンクを活用しましょう。

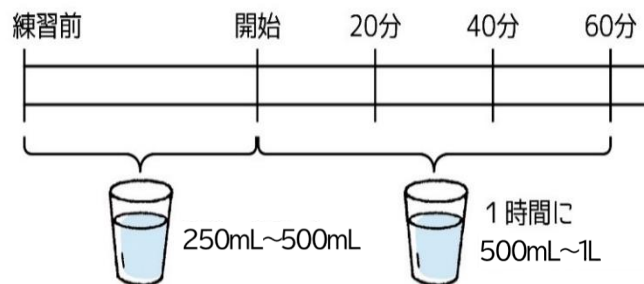
×多量の汗をかいたときの
水分補給には適さないもの
コーヒーやエナジードリ
ンクなどカフェインを含ん
でいるもの、糖分の多いジ
ュース、炭酸飲料など



飲むタイミング

と量は？

部活後、帰る前にも
水分補給♪



◎運動するときは

- ・練習前：250~500mL
- ・練習中：20分ごとに200mLくらい(1時間で500mL~1L)を目安に

◎普段は…のどが渇く前に、少しずつこまめに飲みましょう。

暑い時こそ！ 朝ごはんで栄養と水分をチャージ

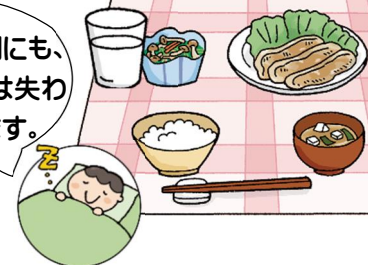
水分は、飲みものだけでなく食べものにも含まれます。食事をしっかりとすることで、食べものの水分や塩分がゆっくり吸収され、より熱中症になりにくくなります。

暑い時期は食欲が落ちやすくなりますが、熱中症予防のためにも、しっかり食事をとりましょう。特に「朝ごはん」を大切に！

さらに…

部活がある日の朝ごはんは、もう一品プラス！

寝ている間にも、
体の水分は失わ
れています。



牛乳、ヨーグルト、
ミニトマトや果物などを加えて、
食べものからも水分補給！



自分で作ってみよう



◆手作りスポーツドリンク

手作りすることで、好みの味に調整できます。

- ・水：1L
- ・塩：1~2g
- ・砂糖：40~80g
- ・レモン汁：大さじ1

*すべての材料を
よく混ぜます。

運動時の水分補給には、塩分0.1~0.2%、糖分4~8%が適していると言われます。スポーツドリンクを購入する際には、栄養成分表示を確認しましょう。

