

そうせランチタイムス

令和元年7月号
 匝瑳市学校給食センター



いよいよ本格的な夏がやってきました。この数年は、酷暑(こくしょ)と呼ばれるほど暑い夏になっています。高温の中でのレジャーや運動中の発汗により、熱中症のリスクも高まります。熱中症の予防のために、正しい水分補給をしましょう。



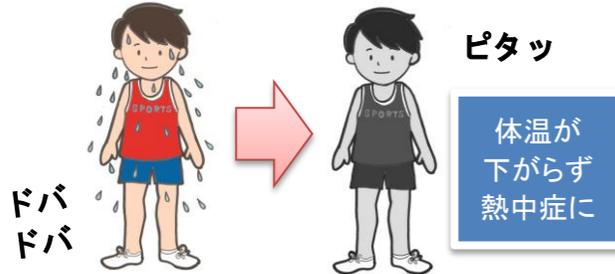
暑い夏こそ上手に水分補給!

① 暑いとき 運動したとき



汗をかきます。とくに、気温の高い夏にはたくさんの汗をかくことで、熱くなった体の熱(体温)を下げます。

③ 汗をたくさんかき続けると...



ピタッ
 体温が
 下がらず
 熱中症に

だんだんと体内の水分がへっていき、不足します。そして体が正常に機能しなくなり、一時的に汗をかくのをやめてしまいます。

⑤ こまめに水分補給しよう

汗が止まった
 と感じた時にも



運動(活動)前 運動(活動)中 運動(活動)後

② なぜ体温がさがるの?



汗をかいているときに風が吹くと涼しく感じませんか? 体の表面の汗が蒸発する時に熱を奪うため涼しく感じ、さらに体温が下がります。

④



体の半分(50%)
 以上は水分なの

体重の1~2%の水分を失うと、「のどがかわき」や「ぼんやりする」といった症状が出て、3%以上で汗が止まってしまいます。

運動などの前には、これから失う水分をあらかじめとっておく必要があります。また、運動中や運動後も失った水分の補給が必要となります。

「こまめに」そして「のどがかわく前に」水分を補給することが大切です。

♪ 幼稚園もこんにちは (のさか幼稚園)

のさか幼稚園の園児たちが給食センターの見学にやってきました。大きな釜で調理している所を見たり、釜まぜ調理の体験をしました。

見てみよう! 調理場!!



うわぁ大きいね!!



ごはんだ!
 フタあいた!
 アしなんたろう?

やってみよう! 釜まぜ!!



おいしいよ
 よいしょ

かんぱり
 ました!

見学の翌週には、栄養士がのさか幼稚園に訪問しました。この日の献立は、まぜて食べるジャージャーめんや市内の神子さんが作ったトウモロコシでした。

給食をとり
 いてきます!



元気な当番さん

みんなで運べば重たくないよ



トウモロコシおいしそう



トウモロコシとってもあまーい♡



ジャージャーめんおいしい!!!



上手にまぜられました

かんぱり
 ました!

給食センター見学後とあって、子どもたちの食べる意欲が増っていて、まだ小さな体ながら、大きく口をあけて、給食をほおばっていました。お皿ピカピカの給食チャンピオンもたくさん登場しました。「トウモロコシあまい」「また給食センターに行きたいな」など、たくさんの感想を聞くことができました。



WE ARE THE 給食チャンピオン