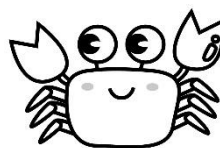


給食だより



令和7年
7月号
徳島市中学校

いよいよ夏本番です。暑い夏は、汗をたくさんかくため、体の水分が失われやすくなります。ふだんの生活でももちろんですが、スポーツ活動をするときには、とくにこまめな水分補給を心がけ、熱中症にならないようにしましょう。

熱中症を予防する 水分補給のポイント

いつ飲む？



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。

何を飲む？



ふだんは、水や麦茶で水分補給をしましょう。運動時など大量に汗をかくような時は、スポーツドリンクを利用しましょう。

甘いジュースや炭酸飲料は糖分がたくさん入っているので飲み過ぎないようにしましょう。

飲む量は？



運動をする30分前は、250～500mlの水分を摂取し、運動中は200～250mlを1時間に2～4回飲むとよいといわれています。

飲み物以外の水分補給

飲み物だけではなく、食事や野菜、くだものなどからも水分をとることができます。例えば、ごはん100gには約60gの水分が含まれています。汁物や煮物・蒸し物など調理法でも水分を増やすことができます。

スープ



みそ汁



ごはん



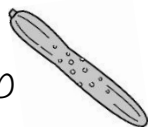
煮物



トマト



きゅうり



なす



スイカ



自分で作るスポーツドリンク

材 料

- 水 1 L
- 食塩 1～2 g
- 砂糖 40～80 g

飲料の濃度は、食塩 0.1～0.2%，砂糖 4～8%

風味付けにレモン汁などを加えると飲みやすくなります。

また、麦茶に食塩と砂糖を加えればスポーツドリンクになります。



出典：中学生用食育教材

「食」の探究と社会への広がり（文部科学省）