

給食だより

令和8年8月
中標津町学校給食センター
TEL0153-72-2673



水分補給をしよう

私たちの体は65～70%が水分でできています。この水分は、汗をかいて体温を調節したり、血液や細胞に重要な働きをしています。そのため、大量に汗をかく夏場や運動中は適度な水分補給をしないと、熱中症や体調不良の原因になります。暑い季節に向けて水分、特に甘い飲み物のとり方を確認しましょう。



甘い飲み物、こんなところにご用心！

回^{くわ}当たりがよくて
たくさん飲めるけど…



大^{だい}事^じな食^{しょく}事が
食^たべられなくなる！



夏^{なつ}ばての原^{げん}因^{いん}にも
なってしまう！



冷^{つめ}たくすると甘^{あま}さを感じにくくなるので、ジュースの糖^{とう}分^{ぶん}はとても多いのです。飲^のみ過^すぎは太^{ふと}り過^すぎの原^{げん}因^{いん}になります。

ジュースの糖^{とう}分^{ぶん}はすぐ^{からだ}に体^{きゅう}に吸^{しゅう}収^{しゅう}されてしまいます。おなかが空^すかずに大^{だい}事^じな食^{しょく}事をしっか^おりとれなくなりやすく、栄^{えい}養^{よう}に偏^{かたよ}りが生^{しょう}じます。

こうして体^{からだ}の血^{けつ}液^{えき}中^{ちゅう}の糖^{とう}分^{ぶん}が急^{きゅう}に上^{じょう}下^げすることをくり返^{かえ}していると、疲^{つか}れやすくなり、夏^{なつ}ばてや不^ふ調^{ちょう}の原^{げん}因^{いん}にもなります。

かんがえよう！ 飲み物、飲み方

スポ^{すぽ}ーツド^どリ^りンクは
上^{じょう}手^ずに活^{かつ}用^{よう}！



もともと激^{げき}しい運^{うん}動^{どう}をした後^{あと}などに汗^{あせ}で失^{うしな}われた水^{すい}分^{ぶん}やミ^みネ^ねラ^らル^るを速^{すみ}やかに補^ほ給^{きゅう}する飲^のみ物^{ぶつ}がスポ^{すぽ}ーツド^どリ^りンクです。糖^{とう}分^{ぶん}や塩^{えん}分^{ぶん}も多^{おほ}く、普^ふ段^{だん}の生^{せい}活^{かつ}での水^{すい}分^{ぶん}補^ほ給^{きゅう}に飲^のむ習^{しゅう}慣^{かん}をつけないように心^{こころ}がけましょ。

カフ^{かう}ェ^えィ^いン注^{ちゅう}意^い！
エナ^{えな}ジ^じード^どリ^りンク



カフ^{かう}ェ^えィ^いンが多^{おほ}く、その働^{はたら}きでちょ^ちっと元^{げん}気^きになっ^なったよ^ような気^きがするだけのこと。飲^のみす^すぎはかえ^{かえ}って不^ふ眠^{みん}や疲^ひ労^{ろう}感^{かん}、体^{からだ}の不^ふ調^{ちょう}など^{など}を引^ひき起^{おこ}します。糖^{とう}分^{ぶん}も多^{おほ}く、決^{けつ}して好^{この}ま^ましい飲^のみ物^{ぶつ}とはいえま^ません。

飲^のみ方^{かた}や飲^のむも^もの
よ^よくかん^{かん}がえ^えなが^がら



ペ^{ちやくせつ}ットボ^のトルから直^{ちよくせつ}接^の飲^のむと、ジュー^{じゅう}スでは糖^{とう}分^{ぶん}のとりす^りぎに。コッ^{こつ}プで量^{りょう}を決^きめてから飲^のみましょ。普^ふ段^{だん}は麦^{むぎ}茶^{ちや}や水^{みず}がベ^べスト。レ^れモンで香^{かほ}りをつ^つけるのもい^いいですね。牛^{ぎゅう}乳^{にゅう}は食^{しょく}事^じ全^{ぜん}体^{たい}の栄^{えい}養^{よう}のバ^ばラン^{らん}スを整^{ととの}えま^ます。