

きゅうしょくだより

令和2年8月4日

日本橋小中一貫校

大阪市立日本橋中学校

大阪市立浪速小学校

じょうず すいぶん ほ きゅう

上手に水分補給をしましょう

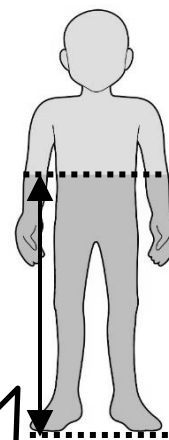


暑い日が続き、たくさん汗をかく季節になりました。汗を多くかく夏は、水分補給が欠かせません。水分補給のポイントをしっかりおさえて、夏を元気に過ごしましょう。



水分をとらないと、どうなりますか？

私たちの体にはたくさんの水分が含まれており、子どもの場合、体重の半分以上が水分です。体の中の水分は、汗になって体温を調節したり、血液になって体のすみすみまで栄養を運んだり、尿になっていない成分を体の外に出したりする役割があります。もしも水分をとらないと、それらの役割が十分にはたされなくなるので、場合によっては命にかかわることもあります。



体の水分量



水は、いつ飲めばいいですか？

水分補給をするタイミングは、のどのかわきに
関係なくとることが大切です。起きているときの
目安は、約1時間に1回といわれています。1回にコップに軽く1杯
ぐらいとりましょう。



こんなときにとりましょう。



おふろの
前後



運動中や
運動の前後



ねる前

がつ
8月のこんだてより

8月26日（水）

牛肉と大豆のカレーライス（米粉）

きゅうりのピクルス、りんごゼリー

たんぱく質を多く含む大豆が入ったカレーライスです。暑い夏もおいしく食べられるカレーライス、今回は米粉のカレールーを使っているので、小麦アレルギーのある人も食べることができます。

デザートに、つめたくておいしいりんごゼリーもつきます。



どんな飲み物がいいですか？

水や麦茶がおすすめですが、屋外にいたり運動をしたりしてたくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクなどミネラルを補給できる飲み物もとりましょう。

