

# 6月給食たより

令和6年5月31日発行  
港区立御成門中学校  
栄養士 才野 加奈子

暑い日が増えて、本格的な夏が近づいてきましたね！まだ暑さに体が慣れていないため、気温の変化で体調をくずしやすくなります。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、元気に過ごしましょう！！

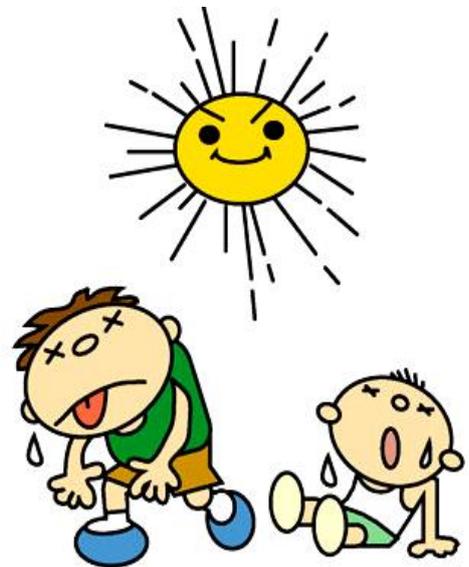


## 水分補給は水（麦茶）？スポーツ飲料？

汗の中には水分の他に、塩分も含まれています。  
（汗をなめるとしょっぱいですね！）そのため、汗をかいたときは体の塩分もなくなってしまうため、塩分補給も大切です。

### ① 普段

普段は塩分や糖分の入っていない、水や麦茶を飲むことをおすすめします！スポーツ飲料にもエネルギー（カロリー）があります。私たちは食事からもたくさんの塩分をとっているため、しっかりごはんを食べていれば、普段は飲み物から塩分を補給しなくても十分足りています。



### ② 運動してたくさん汗をかくとき

活動時はたくさんの汗をかくので、塩分が入っているスポーツ飲料を飲みましょう！スポーツ飲料には糖分も入っていて、体がすばやく水分を吸収できるようになっています。



普段の食事からも塩分をとれます。朝ごはんに味噌汁などの塩気のある食べ物を食べ、活動中もこまめに水分をとっていれば、熱中症になりにくくなります。暑いと食欲がなくなりやすいですが、朝ごはん・昼ごはんもしっかり食べて、熱中症を予防しましょう！！