

給食だより

令和 8 年 7 月 2 日

松戸市立第一中学校

7 月になりました。あと少しで楽しい夏休みですね。これからどんどん気温が上がっていきますので、くれぐれも水分補給を忘れずに。

熱中症に注意

気象庁では過去 30 年分の同時期・同地域の気温の平均を「平年値」としています。この値が、「気温が平年並み」、「平年より高い」などの比較に使われるのですが、今年の夏の気温は、平年より高い見込みとされています。

熱中症の予防には、風通しの良い服装、日傘や帽子をかぶる、水分補給などが効果的とされています。

=水分補給のポイント=



少量ずつこまめに



☞一度に大量に飲んでも、汗や尿として体から出てしまいます。コップ 1 杯（150～200ml 程度）を 1 日に 8～10 回に分けて飲むと効果的です。運動時には、より多く水分補給を意識しましょう。



常温が効果的

☞体温に近い常温の水分は、体に優しく吸収されやすいです。



水や麦茶など、ノンカフェインで甘くない飲み物をベースに

☞カフェインが入っている飲み物は利尿作用があり、脱水を助長してしまうことがあります。甘い飲み物はかえって喉がかわくことがあります。水分補給としてではなく、嗜好品として楽しみましょう。

水分補給



嗜好品



=熱中症が疑われる症状=



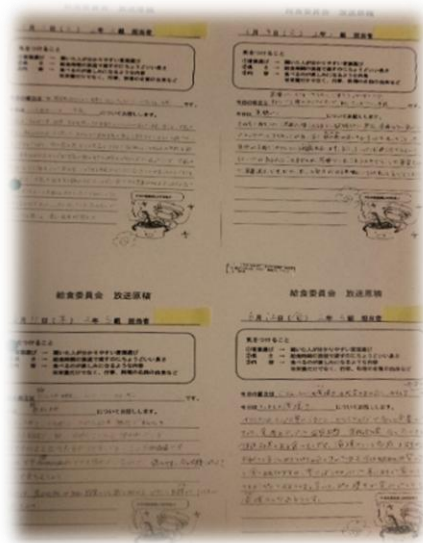
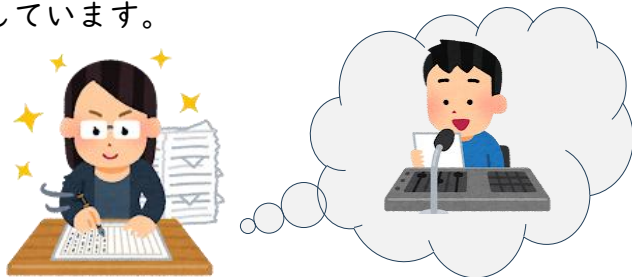
こんな症状が出たら、涼しいところに移動し、衣服を緩めて体（わきの下、首の後ろ、足の付け根など）を冷やし、経口補水液などで水分補給を。

9月 主な野菜の予定産地			
にんじん	千葉	もやし	栃木
じゃがいも	長崎	白菜	長野
玉ねぎ	佐賀	小松菜	松戸
長ねぎ	茨城	大根	青森
キャベツ	千葉	すいか	茨城

給食委員会の活動について

昨年度途中から、給食委員会は新しく、給食時間の放送原稿を書く活動に取り組んでいます。給食委員会の生徒が原稿を書き、放送委員会の生徒が給食時間に読んでくれています。子どもたちも慣れてきて、今では栄養面の紹介だけでなく、内容も多種多様です。

美生柑（柑橘類の一種）の主な産地や味の特徴について、カツサンドの発祥の地と「勝つ」とかかっている縁起の良い料理であることについて、黒糖パンが出たときはおいしさ秘密についてなどなど、調理員さんも楽しみにしています。



2年生の原稿どれも充実した内容です

1学期も残すところあと少し。1学期の給食最終日は7月15日（水）です。充実した夏休みを過ごしてください。9月には、皆さんの元気な顔を見られるのを楽しみにしています。2学期の給食開始は9月2日（水）です。

