

NEWS FROM LUNCH

令和3年7月号

渋谷区立松濤中学校

日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。マスク生活に慣れたとはいえ、やはり暑い日はつらいですね。こまめに水分をとるなどして、無理をしないようにしましょう。

さて、もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてしまったり、朝寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。

夏休みの食生活 気を付けたいポイント

な んでも食べて 丈夫な体をつくろう 	つ め(冷)たいもの のとり過ぎに気を付 けよう 	や さいをしっかり 食べよう 	す いぶん(水分)補 給をこまめにしよう 	み んなで食事をす る機会をつくろう 
---	---	--	---	--

7/1~8/31 「熱中症予防強化月間」です！

気温の高い日が続く、7月1日~8月31日は、国が定める「熱中症予防強化月間」です。30℃を超えると、熱中症で亡くなる人が増えていき、35℃を超える猛暑日は注意が必要です。暑い夏を元気に過ごせるように熱中症予防を徹底しましょう。



水分補給のポイント

水や麦茶を少しずつ・こまめに飲みましょう。

・喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯

(起きた時、入浴の前後、寝る前にも)

・汗をたくさんかいたときは塩分も忘れずに

(スポーツドリンク、0.1~0.2%の食塩水、梅干し、塩飴など)

※炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、虫歯の原因になります。また食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることも。

普段の水分補給には、甘くないものを選びましょう。

熱中症とは

気温や湿度が高いときや激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調整する機能が働かなくなることで、



20日 ガパオライス

今月の世界の料理は、タイのガパオライスです。炒めた肉や野菜にバジルやナンプラーで味付けをした具材をごはんにかけて食べる料理です。ナンプラーはタイ料理にかかせない調味料で魚から作られます。独特の風味がありますが、少し加えるとエスニックで本格的な味に仕上がります。