



# 食育だより 7月



令和7年7月1日  
北部共同調理場  
(毎月19日は食育の日)

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。

## 熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかけた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。

飲む量は？



運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがおすすめです。

## ～給食について～

秩父市では、給食の残食調査をしています。北部共同調理場の昨年度の調査結果をお知らせします。

| 1学期平均 | 2学期平均 | 3学期平均 | 令和6年度平均         |
|-------|-------|-------|-----------------|
| 7.6%  | 8.3%  | 8.6%  | 8.2%<br>(約41kg) |

給食では、1食分の塩分量の基準が「2.5g～3g未満」(参考:塩分量2.5g～3gは約ハンバーガー1個分と同じ塩分量)と厳しいため、基準に近づけるようになるべく薄味を心がけています。そのため、味付けが物足りなく感じてしまい、残食につながってしまう影響があるのかもしれません。

これからも調理場では、シチューのルウやドレッシングを手作りする、丁寧に汁を取って薄味でもうま味を感じられる献立にするなどの工夫をしていきます。

また、様々な食の経験をしてほしいとの思いから、色々な食材や味付けを献立に取り入れるようにしています。献立によっては、野菜を食べやすい切り方にする、中華の献立は食べやすいように辛みを抑えるなど、内容を給食用にアレンジして取り入れています。

ご家庭でも給食の話題を出していただいたり、「初めての食べ物や慣れない食べ物にも挑戦してみよう」「苦手な食べ物を食べてみよう」などのお声がけをいただいたりするとありがたいです。

暑い日が続くので、給食を残さず食べて体力をつけ、夏バテを防止してほしいと思います。

## 「飲み残しのペットボトルに注意！」

ペットボトル飲料を飲む時に直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして飲み残した場合は時間がたつと飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。

ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。

