

給食紹介 令和7年4月22日(火)

麦ごはん 牛乳 カレーコロッケ 白菜の浅漬け 前橋tonton汁



今日は群馬県内の給食“前橋市”『前橋tonton汁』です。前橋市は、美味しい豚肉で有名です。その豚肉を使って前橋市をピーアールする料理として前橋市の料理人で考案されたのが『前橋tonton汁』です。豚肉の“トン”とすいとんの“とん”から名付けられました。

「水分補給」について

運動をすると、体温が上昇します。この上昇した体温を下げるために、人間は汗をかいて体温調節をしています。汗をかくと体内の水分がどんどん使われ減少します。減少した水分を補給しないと、徐々に脱水症状、そして頭痛という症状がでてきます。このように体内の危険信号を知らせるために熱中症として症状を示します。

～熱中症予防の対策としては、まず・・・～

- ① 運動する前に水分補給しておくこと。(ただの水でよいです。)
- ② 運動中、のどが渴いたと感じたらすぐに水を飲みましょう。
(運動中の水分補給の目安としては、20分毎に飲めるとよいです。)
- ③ 大量の汗をかいた場合は、汗の成分(特に水、ナトリウム、塩素)などの電解質を含むスポーツ飲料などがよいでしょう。市販のものでよいですが、2倍くらいにうすめるとよいです。もしなければ、水に食塩と砂糖をひとつまみ入れて飲んでもよいですが、食塩が多すぎると、のどが渴きすぎてしまうので気をつけましょう。

水分補給の目安としては、運動後に1～1時間30分おきにトイレに行く程度なら水分補給はできているでしょう。ところが、忘れるくらいトイレに行かなかつたら水分不足です。また1時間以上の運動で体重が1kg以上減っているようなら必ず水分を補給しましょう。体内の水分量は、体重の50～60%といわれています。体内の水分量が減少すると、『死』に近づくといわれています。水分はとても重要です。暑かったり、肌寒かったりと気温差の激しい季節です。体調を崩しやすい季節でもあります。1日3食しっかりと食事をする、規則正しい生活をする、そして、上手に水分補給をしましょう。暑くなくてもこまめに水分をとりましょう。特に運動中は、水分補給が大切です。