2022幹 7月

きゅうしょく 給食だより





7月になり、梅雨も明けていよいよ夏本番となってきました。これから暑い日が続きますね。 みなさんが楽しみにしている夏休みまであと少しです。しかし、暑い日が続くと熱中症や夏バテにならな いように注意が必要です。予防するためにはしっかり睡眠をとり、1日3回の食事をとって生活リズムを整 え、こまめに水分補給を行うことが大切です。普段の生活を見直して、元気に夏休みを迎えましょう!

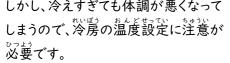
たいない すいぶん えんぶん 熱中症とは、体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が はない 働かなくなったりして、体温の上昇、めまい、けいれん、頭痛などの様々な症状を起こす病気のことです。 り ぎしの強い場所に長時間いたり、暑いなか運動をしているときだけでなく、梅雨が明けてすぐの をうといれていない時期や気温が高く、蒸し蒸しとしたときにも起こるので注意が必要です。



ねっちゅうしょうよほう 熱中症予防の4つのポイント

暑さを避ける

家の中でも熱中症になる可能性があります。 エアコンや扇風機などで、室内の温度や湿度を下げたり、風 の流れを作ったりしてできるだけ涼しくなるようにしましょう。 しかし、冷えすぎても体調が悪くなって





首差しを避ける

りを 日差しが強い時に外へ出る時は、帽子や日傘を使って、 [→] 五差しが直接当たらないようにしましょう。 外で遊んだり、運動をする時も休憩中は

* たでもの かげ はい ちょくせつ ひ ざ 木や建物の影に入り、直接日差しが 当たらないように気をつけましょう。



すいぶん えんぶんほきゅう 水分・塩分補給

に体の外へ出て行ってしまいます。 水やお茶で水分補給をして、 塩齢やタブレットなどを活用 して塩分補給をしましょう。



体調を整える

ませ、 からだ きょうし ととの すいぶん れぶん あせ いっしょ はやね はやお はでお デンタン すいぶん さん からだ やす にち かい デナをかくと、体の調子を整えている水分と塩分が汗と一緒 早寝・早起きでしっかりと睡眠をとって体を休め、1日3回の

食事をとって体調を整えましょう。 暑い時は食欲が落ちてしまいがちに なりますが、しっかり食事をとり、暑さに ま 負けない体づくりをしましょう。



じょうず すいぶんほきゅう ほうほう 上手な水分補給の方法

予防しましょう。

いつ?

運動前やのどが渇いたなと思う前に すいぶんほきゅう 水分補給をしましょう。 うんどうちゅう 運動中は 15分くらいを 自安にして、こまめに水分 ^{ほきゅう} 補給をし、熱中症を

何を?

水やお茶を飲みましょう。 砂糖が入っているジュースでは ゕまん 肥満の原因になってしまいます。 運動をして汗をたくさんかいた時は ねぶん とうぶん ぶく 塩分や糖分が含まれているスポー ツドリンクを飲みましょう。

どれぐらい?

1回にコップ | 杯 (約200 m l)の 量を目安に飲みましょう。

一度にたくさんの量を飲むと、 不要な分を尿にして排出する 時に体に負担がかかります。



もうすぐ夏休みが始まります。学校が休みになると、夜更かしや朝寝坊、食事を抜くといった、 ぶきまく、せいかっ 不規則な生活になってしまうことはありませんか?休み中の食生活で気を付けたいポイントをおさえて、元気に過ごしましょう。



1日3回の食事を規則正しくとろう!

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。 おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつの量の目安は1日200kcal程度です。 また、そうめんや冷やし中華、アイス、ジュースなどの冷たいものの摂り過ぎには注意しましょう。

冷たいものばかりでは食欲が落ちて夏バテになってしまいます。











主食・主菜・副菜をそろえることを心がけると、栄養のバランスが整いやすくなります。集物や乳製品をプラスすることでビタミ ンやミネラルを補うことができます。自分で常食を準備したり、買ったりするときは、栄養バランスを考えてみましょう。

はは、主食

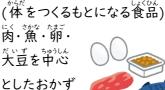
(エネルギーのもとになる管路) ご飯・パン・麺類など







主菜









カルシウムをとろう!

診らがない日は、カルシウムが不足しがちになります。 カルシウムは丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳、乳製品 野菜などのカルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

カルシウムを多く含む食品

ぎゅうにゅう にゅうせいひん だいず だいずせいひん こまっな 牛乳・乳製品、大豆・大豆製品、小松菜など の野菜、ごま、小魚、干しえび、切干大根、ひじ きなど









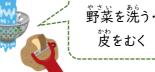


食事の手伝いや料理に挑戦しよう!

家にいる時間が長くなるので、ぜひ食事のお手伝いや料理に挑戦してみましょう。おうちの人と相談し、できることからはじめ









食器の 進備・片付け

きゅうしゃく 給食センターからこんにちは!

たいがい。たんきゅうじたい 給食センターでは、災害や緊急事態などに備えて、備蓄食を 2種類保管しています。

なってしまう可能性があります。そうした時、給食が全く提供できない状態にならないようにしています。 また、備蓄食は賞味期限が近くなると使用し買い足しをしています(=ローリングストック)。

7月14日の給食は防災給食です。非常時の食事について学び、もしもの時慌てる事のないように備えましょう!





