



7月

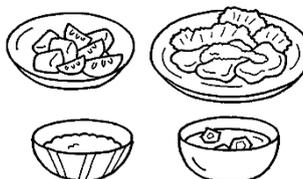
# 給食だより

輪島市学校給食鳳至共同調理場

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、食事や水分をしっかりと、暑い夏を元気にすごしましょう。



## 暑さに負けない 夏の過ごし方

<p><b>朝ごはんを 食べよう</b></p>  <p>朝ごはんは1日の元気のもとです。しっかり食べましょう。</p>	<p><b>早寝早起き をしよう</b></p>  <p>生活リズムがみだれないよう、早寝や早起きをしましょう。</p>	<p><b>冷たいもの にご用心</b></p>  <p>冷たいものばかりとると、胃腸が弱って食欲がおちてしまいます。</p>	<p><b>バランスよく 食べよう</b></p>  <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
--	--	--	--

## 熱中症を予防する 水分補給のポイント



普段は、水かお茶で水分補給をしましょう。たくさん汗をかいた時は、スポーツドリンクなどを利用しましょう。



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大切です。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。



運動をする30分前に、250~500mlの水分をとり、運動中は200~250mlを1時間に2~4回飲むことがすすめられています。

## 飲み物以外の水分補給

水分補給は、飲み物だけでなく食事や野菜、果物などからもとることができます。特に、夏が旬のトマトやきゅうり、なす、ピーマンなどには、ビタミン類などの栄養も豊富なので、積極的に食べましょう。

