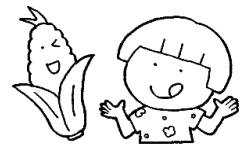




給食だより



輪島中学校調理場

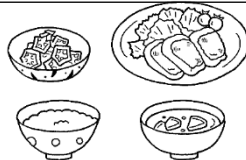
夏を元気に過ごすための 夏ばて対策

こまめに水分補給しよう



のどがかわく前に少しずつ
こまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事を
とろう



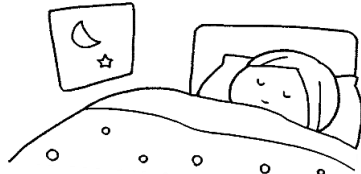
赤・黄・緑の食べ物がそろう
ように工夫しましょう。

温かい食べ物をとろう



つめたいものばかりでなく
温かいものもとりましょう。

ぐっすり寝よう



夜ふかししないで、十分なすいみんを
とって、体をやすませましょう。

運動やお風呂で汗をかこう



体温調節をスムーズにするため、汗を
上手にかけるようにしましょう。

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。

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
かりとりましょう。

飲む
量は？



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。

給食にもたくさんの支援をいただいています！

6月25日(火)・・・メロン(輪島の子どもたちを応援する会さまより)

7月1日(月)・・・たまごボーロ(学校給食用食品メーカー協会さまより)

7月8日(月)・・・ふりかけ(学校給食用食品メーカー協会さまより)

7月12日(金)・・・メロンクリームソーダ風ゼリー(株)北栄さまより)

9月以降にもいろいろな支援物資を提供予定です。

アレルギー対応食も
準備する予定です。