

7月給食だより



令和2年7月
萩野台共同調理場

暑い日が増えてきて、もうすぐ夏本番です。暑さに負けず元気にすごすためには、水分補給をしっかりと毎日（まいにち）の食事をきちんと（きちん）と食べることが大切です。



水分補給はのどがかわく前に！

人間の体は約60%が水分です。この水分が必要以上に減ると、脱水や熱中症になってしまいます。のどがかわいたときには脱水はすでに始まっているので、のどがかわく前にこまめに水や麦茶などをとります。またスポーツなどでたくさん（たくさん）の汗をかく時には、スポーツドリンクなどで塩分も補給します。

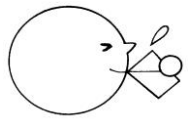


ねっちゅうしょう
熱中症を

ふせ
防ぐには

熱中症は、高温多湿の環境やスポーツ活動により、体の水分や塩分が失われて、体温調節機能がうまく働かなくなることで起こります。予防するには、こまめな水分補給に加え、バランスのよい食事を規則正しくとり、十分な睡眠や休養をとることが重要です。屋内や屋外に限らず、高温多湿の場所にいる時は涼しい場所に移り、こまめに休養して水分を補給しましょう。もし気分の悪い時は、すぐに周りの人に知らせましょう。

水分をこまめにとる



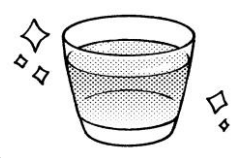
食事をきちんととる



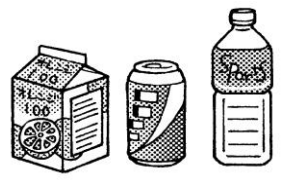
休養を十分にとる



とすぎ注意！！あまい飲み物



ジュースやスポーツドリンクを飲みすぎると、糖分のとりすぎやむし歯の原因になってしまいます。ふだんの水分補給は水か麦茶にしましょう。



夏野菜漢字クイズ

よめるかな??

- 南瓜
 - 玉蜀黍
 - 茄子
 - 苦瓜
 - 胡瓜
- なす
 - ゴーヤ (にがうり)
 - きゅうり
 - かぼちゃ
 - とうもろこし

