

7月 給食だより



令和3年7月
かほく市第2学校給食センター
所長：竹本 武
栄養士：坂井雅代 堀いづみ

日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。体調をくずさずに元気に過ごすためには、毎日の食事が大切です。栄養バランスよく食べるよう心がけ、食事からの水分補給も意識しましょう。

7/1~8/31「熱中症予防強化月間」です!



水分補給のポイント



最高気温が30℃を超えると、体温調節ができなくなり、熱中症で亡くなる人が増えます。

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。

35℃を超える猛暑日は特に注意が必要です。

<p>喉が渴いていなくても 1時間ごとにコップ1杯!</p> <p>起きた時、 入浴の前後、 寝る前にも</p>	<p>汗をたくさんかいたときは 塩分も忘れずに</p> <p>スポーツドリンク、 0.1~0.2%の食塩水、 梅干し、塩飴など</p>	<p>むし歯や肥満の原因 になる甘い飲み物は ひかえましょう。</p>
--	---	---

体調管理のポイント



こんな人は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要です。

<p>朝ごはん抜き</p> <p>No!</p>	<p>睡眠不足</p>	<p>風邪など 体調が悪い</p> <p>ゴホ ゴホ</p>	<p>肥満・太り気味</p>	<p>体調が悪いときは 休みましょう!</p>
--------------------------	-------------	--	----------------	-----------------------------



もうすぐ夏休みです。休みが続くと夜ふかしをしてみたり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが乱れがちになってしまいます。学校があるときと同じように早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。



<p>夏休みの食生活 気をつけたい ポイント</p>	<p>なんでも食べて 丈夫な体 をつくらう</p>	<p>つめ(冷)たいものの とり過ぎに 気をつけよう</p>
<p>やさい(野菜)を しっかり 食べよう</p>	<p>すいぶん(水分) 補給を こまめに しよう</p>	<p>みんなで食事をする 機会をつくらう</p>