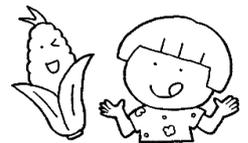




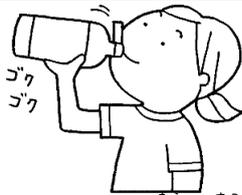
# 給食だより



輪島中学校調理場

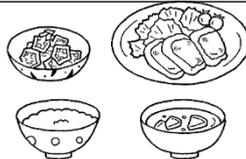
## 夏を元気に過ごすための 夏ばて対策

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



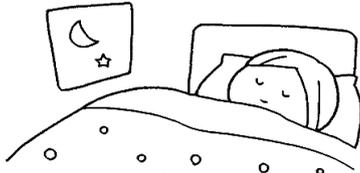
赤・黄・緑の食べ物がそろう  
ように工夫しましょう。

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。

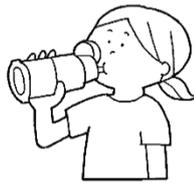
## 熱中症を予防する 水分補給のポイント

なにを  
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。