



梅雨が終わり、いよいよ本格的な夏の到来です。今年の夏も厳しい暑さが予想されますが、熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が重要です。冷たい物のとり過ぎに気をつけて、こまめな水分補給、栄養バランスのよい食事を心がけ、元気に夏休みを迎えましょう。

「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

元気ポイント ← **夏の食生活** → **NGポイント**

元気ポイント

- こまめな水分補給
 朝・昼・夕の3回の食事を、バランスよく食べる
- 旬の野菜や果物を食事に取り入れる
 朝 昼 夕

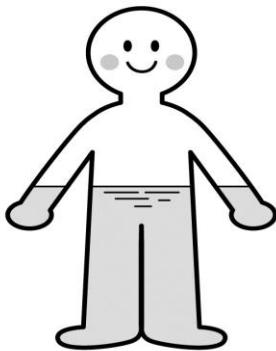
NGポイント

- 冷たい物のとり過ぎ
- 朝ごはん抜き
- 偏った食事



急に暑くなるこの時季は、体が暑さに慣れていないため、熱中症に特に注意が必要です。涼しい服装やエアコンを利用するなどの暑さ対策に加え、こまめな水分補給がとても大切になります。日頃から、朝・昼・夕と3回の食事をしっかり食べ、適度な運動で汗をかく習慣をつけるなど、暑さに負けない体をつくりましょう。

☀️ 水分補給、なぜ必要？



私たちの体は、体重の半分以上を水分が占めています。普通に生活をしている場合、体重70kgの人では1日に2.5ℓもの水分が尿や便、汗、呼吸などから出ていき、その分を食事や飲み水などからとっています。

下痢をしたり、汗を大量にかいたりするなどして体内の水分が不足すると脱水症状が起こり、脱水が進むと命にかかわり危険です。

☀️ 水分補給の方法

基本は水やお茶を、のどが渴いたと感じる前に意識して飲みましょう。汗をたくさんかいたときや熱中症が疑われるときは、塩分も一緒にとるか、経口補水液（水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの）やスポーツドリンクを利用します。



**経口補水液は
手作りできます！**



+ 砂糖 40g
塩 3g

給食食材産地（6月分）

野菜…愛知、練馬区、千葉、茨城、青森、埼玉、長崎、栃木、長野、高知、群馬

北海道、兵庫、新潟、徳島、愛媛、佐賀、東京、熊本

魚類…鹿児島、長崎、千葉、兵庫、ベトナム、ノルウェー

肉類…茨城、群馬、千葉、宮崎、熊本

米…まっしぐら（青森県産）



給食費の引き落としにご協力ください

7月の給食引き落としは、7月20日（木）です。前日までのご準備をお願いいたします。