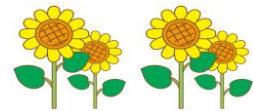




「早寝早起朝ごはん」

運動シンボルマーク

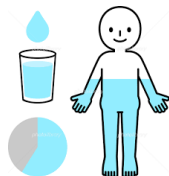


今年は梅雨明けも早く連日の猛暑で、夏バテなどしていませんか？
暑くて食欲が出にくいときですが、食事をきちんと食べて体力をつけることが大切です。
夏休み中も3食しっかりと食べて、生活リズムを整えましょう。

夏の水分補給 5W1H

Why?

人間の体の60～70%は水分です。



気温が高くなる夏は、発汗などで水分が失われやすく、補わないと脱水になり、体温調節能力や運動能力が低下します。熱中症になる危険性もあるのです。

Who?

熱中症にかかる人は、すべての年代で男性の方が圧倒的に多いのが特徴です。女性に比べ男性は水やお茶を飲む習慣が少ないことも影響していると考えられています。



When?

寝起き、就寝前、入浴前、そして運動前など“汗をかく前”に補給するのがポイントです。「のどが乾いた」と感じる前にこまめに補給します。部活中でも水分補給の時間をあらかじめ決めておくといでしょう。



Where?

熱中症の事故は、屋外だけでなく、屋内で発生するケースも多いです。閉めきった体育館、マンションなど住宅内でも発生します。急に気温が上がった日など、体が暑さに慣れていない時が特に危険です。



What?

基本的には水かお茶で水分補給します。運動してたくさん汗をかいた時はスポーツドリンクなど適度に塩分・糖分を含んだものを飲むとよいでしょう。ジュースなど糖分の多いものは水分補給には向きません。



How?

一度にたくさん水分をとると消化器官に負担をかけます。コップ1杯ほどをこまめにかむようにして飲みましょう。また運動する人は運動前と後に体重をはかって体重減少が2%を超えないように注意するとよいでしょう。



給食食材産地（7月分）

野菜…練馬区、群馬、千葉、茨城、新潟、淡路
青森、高知、栃木、長野、長崎、宮崎、山形
埼玉

魚類…宮崎、ノルウェー、アイスランド

肉類…宮崎、群馬、茨城

～給食費についてのお知らせ～

8月の給食費引き落としは、8月20日（月）、
9月の引き落としは、9月20日（木）です。
前日までのご準備お願いいたします。

