

BRESU

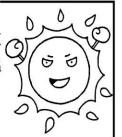
令和5年6月30日 練馬区立練馬第三小学校 校長城崎 真 栄養士井筒美希

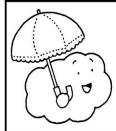
梅雨が明けると、「夏本番」ですね。今年も暑い夏になりそうです。気温の上昇とともに、熱中症や夏ばてを起こしやすくなります。普段から、「睡眠」「栄養」をしっかりと取って、暑さに負けない体を作りましょう。

そして、この時期最も大切な「水分補給」。喉が渇いた!と感じた時には、すでに脱水症状が始まっていることも…。早めにこまめに水分補給をしましょう!

熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。 放置すると死に至ることもあります。

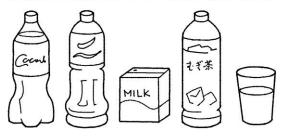




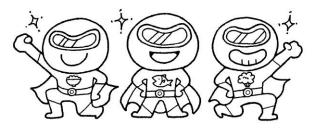
熱中症を予防するために、汗をかいた分はしつかり水分と塩分を補給しましょう。 高温多湿の時や風がない時は無理をせず、 適度に涼しい場所で休憩しましょう。

水分補給は何を飲む?

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を 多くかく時は塩分も必要なのでスポーツド リンクなどの塩分を含むものがよいでしょ う。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわ りに飲むと糖分のとりすぎになります。









「暑くて食欲が…」と、麺だけで食事を済ませてしまう ことが多くなっていませんか?

暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切。 麺類には、卵やハム・野菜などでたんぱく質やビタミ

ンを補ってみましょう。

盛り付けの工夫も食欲アップにつながります。 夏休みにぜひ料理にもチャレンジしてみてください。

6 月使用農作物産地

15	こんじん(千葉)	キャベツ(東京)	たまねぎ(兵庫)
ΙŦ	ほうれんそう(栃木)	ピーマン(茨城)	しょうが(高知)
Ü	いかいも(長崎)	セロリ(長野)	チンゲンサイ(茨城)

学校給食費の徴収に

ご協力をお願い致します。

7月の口座振替日は、 10(月)です。

※10円の手数料がかかります。 口座残高のご確認をお願いいたします。