

関東地方では、観測史上最速の速さで梅雨が明けました。連日、6月とは思えぬ猛暑日が続き、熱中症や夏バテが心配です。熱中症や夏バテ予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、「早ね 早おき 朝ごはん」で生活のリズムをととのえて、元気な体を作りましょう！



「早寝早起き朝ごはん」シンボルマーク

のどがかわく前に水分補給はこまめにしよう！



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

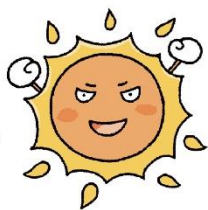
水分補給は何を飲む？

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く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



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、汗をかいた分はしっ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。

しっかりと食べて



夏ばて予防！

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が多くありませんか？暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

7月7日は七夕

七夕は牽牛（彦星）と織女（織姫）の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

～今月の行事給食～

- 1日(月) 半夏生 …「たこめし」
 半夏生とは、夏至から数えて11日目の日を言います。ちょうどこの頃に、田植えが終わるため、「タコの足のようになり、苗がしっかりと根を張りますように」という願いを込めてタコを食べる風習があります。
- 5日(火) 七夕 …「たなばたじる」「たなばたゼリー」
 ひとあし早いですが、5年生が移動教室に行く前に七夕給食を出します♪
 「たなばたじる」には、天の川をイメージして“そうめん”を入れます。
- 12日(火) 世界の料理 ～アメリカ～
 「ホットドッグ」はアメリカの国民食とも言われるほど人気がある、アメリカを代表する料理です。また「チリコンカン」は、メキシコ料理に由来するアメリカの郷土料理です。
- 14日(木) 郷土料理 ～沖縄県～
 「タコライス」はメキシコ風アメリカ料理である「タコス」の具材をごはんにのせた、沖縄発祥の料理です。