

食育だより 7月



梅雨が終わると本格的な夏がやってきます。厳しい暑さが続くことが予想されますが、熱中症や夏ばてを防ぐには規則正しい生活や栄養バランスのとれた食事が重要になってきます。冷たいものの取り過ぎに注意し、こまめな水分補給をし、色々な食品を食べるようにしましょう。

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



気を付けたいポイント

冷たい物のとりすぎ



偏った食事



朝食抜き



熱中症にご注意ください



健康な人でも熱中症になりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりと、体調をととのえ、のどが渴いたと感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。屋外で活動するときは、なるべく日差しを避けて、適度に休憩をはさむことが大切です。

予防のポイント

食事・睡眠をしっかりと
り、体調を整える。



涼しい服装を心が
ける。



日傘や帽子
を使う。



日陰を使用し、無理せず休憩
をする。



室内では扇風機やエアコンで
温度を調節し、直接日光があ
たらぬ工夫をする。



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をして飲みましょう。汗をたくさんかいた時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(水にブドウ糖と食塩を溶かしたもの)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。



給食費引き落としについて

今月も給食費の引き落としがあります。教材費と一緒にゆうちょ銀行から引き落としされます。引き落とし前日までの入金にご協力お願いいたします。今月の引き落とし日は
7月16日(火)です



6月の主な食材の産地

牛乳	北海道 青森 秋田 岩手 宮城 群馬 千葉		
人参	千葉 埼玉	玉ねぎ	群馬
ねぎ	茨城	じゃがいも	長崎
ごぼう	青森	きゅうり	群馬
れんこん	茨城	エリンギ	長野
にら	千葉 群馬	しめじ	長野
キャベツ	練馬区	えのき	長野
もやし	栃木	パセリ	長野
小松菜	練馬区	なす	栃木
しょうが	高知	ズッキーニ	群馬
にんにく	青森	ピーマン	茨城
セロリ	長野		