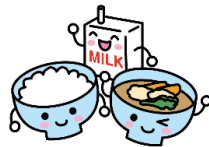


7月給食たより



天草市立本渡学校給食センター 文責 松原

日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。マスク生活にも慣れたとはいえ、やはり暑い日はつらいですね。周りの人と距離が取れるときはマスクを外す、こまめに水分をとるなど、無理をしないようにしましょう。

さて、もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。

<p>夏休みの食生活 気をつけたいポイント</p>	<p>なんでも食べて丈夫な体をつくろう</p>	<p>つめ(冷)たいものとり過ぎに気をつけよう</p>
<p>やさい(野菜)をしっかり食べよう</p>	<p>すいぶん(水分)補給をこまめにしよう</p>	<p>みんなで食事をする機会をつくろう</p>

料理に挑戦してみませんか?
夏休みは、料理に挑戦する絶好の機会です。おうちの人と相談し、できることから挑戦してみましょう。

料理を始める前にすること
髪が長い人は結びましょう。
エプロンや三角巾を身につけましょう。
爪は短く切り、手をきれいに洗いましょう。

<p>レベル1 葉野菜を手でちぎる</p>	<p>レベル2 卵を割る お米を洗う</p>	<p>レベル3 ピーラーで皮をむく</p>	<p>レベル4 包丁で野菜を切る</p>	<p>レベル5 火を使って調理する</p>
----------------------------------	---------------------------------------	----------------------------------	---------------------------------	----------------------------------

※包丁や火を使うときは、必ず大人の人と一緒に行ってください。

7/1~8/31「熱中症予防強化月間」です!

気温の高い日が続く7月1日~8月31日は、国が定める「熱中症予防強化月間」です。30℃を超えると、熱中症で亡くなる人が増え、35℃を超える猛暑日は特に注意が必要です。暑い夏を元気に過ごせるよう、熱中症予防を徹底しましょう。

水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。

喉が渇いていなくても
1時間ごとにコップ1杯!

起きた時、入浴の前後、寝る前にも

汗をたくさんかいたときは塩分も忘れずに

スポーツドリンク、0.1~0.2%の食塩水、梅干し、塩飴など

★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることも。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。

体調管理のポイント

こんな人は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要です。

<p>朝ごはん抜き</p>	<p>睡眠不足</p>	<p>風邪など体調が悪い</p>	<p>肥満・太り気味</p>
---------------	-------------	------------------	----------------

★熱中症を予防するには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。体調が悪いときは無理せずに休みましょう。

暑さを避けるポイント

<p>涼しい服装をする</p>	<p>帽子や日傘の活用 日陰へ移動する</p>	<p>周りの人と十分な距離がとれるときはマスクを外す</p>	<p>室内ではエアコンを使用する</p>
-----------------	-----------------------------	--------------------------------	----------------------

★日ごろから適度な運動で汗をかく習慣をつけておくことで、体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります。