

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

日々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。

夏休みの食生活 気をつけたい ポイント

な
んでも
食べて
丈夫な体
をつくろう

つ
め(冷)たいものの
とり過ぎに
気をつけよう

や
さい(野菜)を
しっかりと
食べよう

す
いぶん(水分)
補給を
こまめに
しよう

み
んなで食事をする
機会をつくろう

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。

レベル1
葉野菜を手でちぎる

レベル2
卵を割る
お米を洗う

レベル3
ピーラーで皮をむく

レベル4
包丁で野菜を切る
火を使って調理する

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

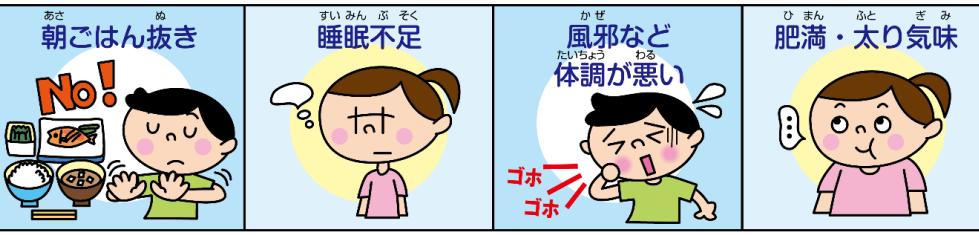
水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。



★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あります。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。



★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と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



★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。