

きゅうしょく

給食だより



熊野市
7月分



ひごとまにあつあつほんかくてきなつおとすかん
 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
 スクせいかつなせいにかつあつあつひ
 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
 ひときよりととはずはすすいぶんむ
 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
 り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たり、寝坊して朝ごはんを食べられなかつ
 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。

なつ やす しよく せい かつ
夏休みの食生活
 き
気をつけたい
ポイント

な 何でも
 た 食べて
 じょう ぶ からだ
丈夫な体
 をつくろう

つ め(冷)たいものの
 す
 とり過ぎに
 き
気をつけよう

や さい(野菜)を
 しっかり
 た
食べよう

す いぶん(水分)
 ほ きゅう
補給を
 こまめに
しよう

み んなで食事を
 しよく じ
 き かい
する
機会をつくろう



7月の地元食材活用献立

7/8(木) 鯛の揚げに…熊野鯛

7/14(水) プルコギ…美熊野牛

7/15(木) 鶏肉とポテトのレモンあえ

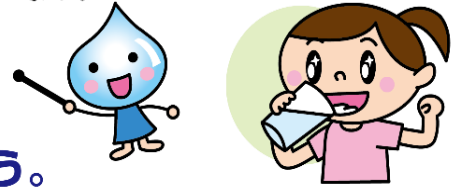
※ 9月の給食は9/2(木)より開始です！

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ていき、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、以下の3つのポイントを参考に、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。



<p>喉が渴いていなくても 1時間ごとにコップ1杯!</p> <p>起きた時、入浴の前後、寝る前にも</p>	<p>汗をたくさんかいたときは 塩分も忘れずに</p> <p>スポーツドリンク、0.1~0.2%の食塩水、梅干し、塩飴など</p>
--	---

★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、むし菌の原因になります。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>No!</p>	<p>睡眠不足</p>	<p>風邪など 体調が悪い</p> <p>ゴホゴホ</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> <p>こまめな換気も忘れずに</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。