



いよいよ夏本番です。暑い日が続くので熱中症に気をつけましょう。子どもは、体温調節機能や水分の代謝機能が未熟なため、脱水になりやすいといわれています。熱中症予防には、適切な水分補給を行うことが大切です。



熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？

普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？

のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。

飲む量は？

運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがすすめられています。

飲み物以外の水分補給

水分補給は、飲み物だけではなく食事や野菜、果物などからもとることができます。

スープ	カレーライス	冷やし中華	
トマト	きゅうり	なす	スイカ

気を付けて！ ペットボトル症候群

甘い清涼飲料水をたくさん飲むと、過剰な糖が尿で排出されて脱水気味になり、のどがかわきます。それでも飲み続けると、体のだるさや吐き気、意識障害が生じるペットボトル症候群になる危険性があります。水分補給は水や麦茶にしましょう。



飲み残しのペットボトルに注意！

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。



家庭で気をつけたい 夏場に多い細菌性の食中毒

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。



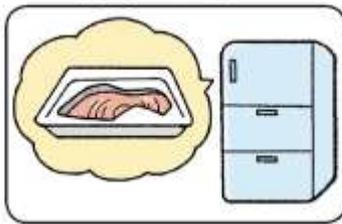
◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

つけない



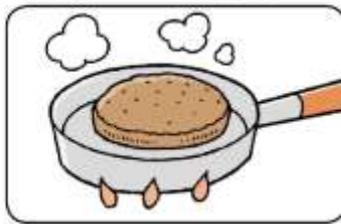
手には雑菌がついてい
ます。石けんでしっかり
手洗いをしましょう。

増やさない



食品の購入後はできる
だけ早く冷蔵庫に入れ、
早めに食べきましょう。

やっつける

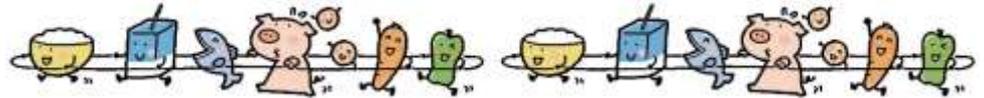


加熱は効果的な殺菌方
法です。特に、肉は中心
までよく加熱しましょう。

給食では食中毒
予防のため、6～9月ま
でサラダや和え物にツナ
やハム、卵などの動物性
食品は使用しない、ま
た、フライ等の衣付けは
できるだけ避けるなど
対策をしています。



～7月の給食について～



- 2日（水） 1年生がとうもろこしのかわむきを行います。むいたとうもろこしは「ゆでとうもろこし」として登場します。
- 4日（金） タコスの具材をご飯の上に乗せた「タコライス」、沖縄県でとれたもずくを使用した「もずくスープ」、沖縄県内で親しまれている「サーターアンダギー」といった沖縄料理が登場します。
- 7日（月） 七夕献立では、給食室で手作りする「手作り七夕ゼリー」が登場します。七夕ということで星形のナタデココが入っています。

暑さに負けない 夏休みの過ごし方

朝食をとろう



朝食は1日の元気の
源です。しっかり食べ
ましょう。

早寝や早起きをしよう



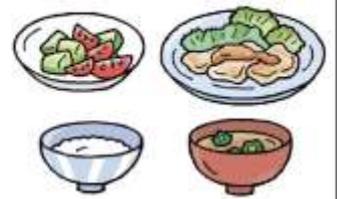
夏休みも生活リズム
が乱れないように早寝
や早起きをしましょう。

冷たいものとりすぎ
に気をつけよう



冷たいものばかりと
ると胃腸が弱って食欲
が低下してしまいます。

栄養バランスのよい
食事をとろう



主食、主菜、副菜、
汁物をそろえて balan
スよく食べましょう。