

7月 給食だより

令和6年7月号

桜川市学校給食センター



ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気を付けなくてはいけないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。



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。

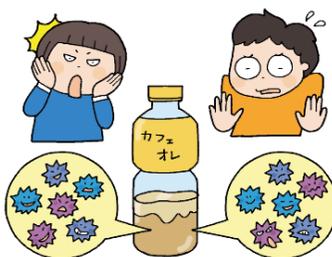
飲む量は？

運動をする30分前は、250~250mlの水分を摂取し、運動中は200~250mlを1時間に2~4回に分けて飲むことが進められています。



ペットボトル
水筒などの

飲み残しに注意



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。

水筒は、持ち帰ったらパッキン類を外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかりと乾かしましょう。

特に注意

・糖分の多い炭酸飲料、乳酸菌飲料、果実飲料



元気に過ごす
ポイント

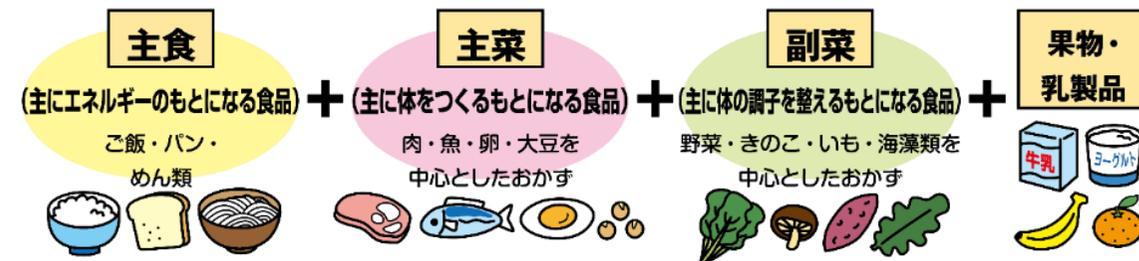
夏休みの食生活

もうすぐ夏休みが始まります。夏休みは給食がありませんので、おうちの人に昼食を用意してもらうほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、食生活で気を付けたいポイントを意識しましょう。



栄養のバランスを考えよう！

主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養バランスが整いやすくなります。



カルシウムをとろう！

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは丈夫な骨や歯をつくる、成長期に欠かせない栄養です。牛乳・乳製品はじめ、カルシウムを多く含む食品を食事にとり入れましょう。



ぼくの
わたしの

食事・運動目標

健康的な毎日を過ごすために、夏休みに向けて目標を立てて実践してみましょう。無理なく続けられそうな目標を具体的に書き出し、また、定期的に見直しましょう。

食事	例) 野菜料理を1品増やしてもらうなど	運動	例) 散歩を毎日するなど



夏休みも規則正しい生活を心がけ、暑さに負けない体をつくっていきましょう

