

# 7月給食たより



日ごとに増していく暑さに、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ったりします。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)たいものとり過ぎに気をつけよう

**や**さい(野菜)をしっかり食べよう

**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



給食のない日は、野菜を食べる量が少なくなり、体の調子を整えるビタミン類の摂取不足が心配されます。

- 体の抵抗力を高めるビタミンA
  - 暑さストレスに負けないためのビタミンC
- をしっかりとりましょう。夏野菜では、ピーマンやトマトなどの色の濃い野菜ほど、ビタミンAやビタミンCが豊富です。水分の補給にも役立ちます。

# 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。

喉が渴いていなくても  
1時間ごとにコップ1杯!



汗をたくさん  
かいたときは  
塩分も忘れずに



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