

熱中症予防に「水分補給」と朝ごはん



7月になると夏も本番です。熱中症になる人が増えてくる時期です。睡眠不足や朝ごはん抜きの人は、熱中症のリスクが高まります。しっかり睡眠をとり、朝ごはんを食べるように心がけましょう。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。

水分補給のポイント

のどが渇いた
と感じる前に
飲む



コップ1杯
程度を
こまめに
飲む



汗をたくさん
かいた時
には塩分も
一緒にとる



他にもこんなことに気をつけよう！



水分補給は基本的に水
や麦茶でとるようにしま
しょう。

汗をかいた時には、ス
ポーツドリンクなども利
用しましょう。



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
パッキン類を取り外し
て、それぞれ洗剤でよく
洗い、しっかり乾かしま
しょう。

ノンカロリー・ノンシュガーだからたくさん飲んでも大丈夫？

「ノンカロリー」・「ノンシュガー」という表示の清涼飲料が出回っていますが、これらがすべてカロリーや砂糖がゼロというわけではありません。例えば 100ml 当たり 5kcal 未満ならば、「ノンカロリー」と表示できるようになっています。つまり 500ml のペットボトルで 24kcal の清涼飲料は、ノンカロリーと表示できます。また、清涼飲料にはステビア・アスパルテームなど様々な甘味料が使われているものもあります。これらの甘味料の中には摂取量が多いとお腹がゆるくなってしまうこともあります。いずれにしても、飲み過ぎないように適量を心がけましょう。

7月3日（金） 郷土料理（沖縄県）

「ジュシー」は、沖縄の方言で「炊き込みご飯」のことだそうです。給食では、豚肉と刻み昆布・野菜などを使って作ります。

「チャンプルー」は焼いた島豆腐と季節野菜の炒め物のことをいいます。ゴーヤという野菜を使った「ゴーヤーチャンプルー」が有名です。

7月7日（火） 行事食 ^{たなばた}七夕

7月7日は「七夕」です。季節の節目となる「五節句」の一つで、中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説と、日本の「^{たなばた}棚機つ女」の伝説がもとになって、現代のようなお祭りが行われるようになりました。

七夕には、^{あま}天の川に見立てた「そうめん」を食べる風習があります。これは、そうめんの原型となった「^{さくべい}索餅」が、平安時代に七夕の儀式でお供えされたことにちなみます。給食では、7日にそうめんと星型のお麩を使った汁物を作る予定です。



7月15日（水） 郷土料理（岐阜県）

「ケイチャン（鶏ちゃん）焼き」は、鶏肉とキャベツなどの野菜をタレで和えて鉄板で焼く岐阜県美濃・^{みの}南飛騨地方の郷土料理です。1950年頃に岐阜県の一部で食べられていたジギスカンをまねて作られたのが始まりといわれています。

7月16日（木） 夏野菜のカレーライス



夏の太陽をたっぷり浴びて育った野菜は、みずみずしくて栄養たっぷりです。夏が旬の野菜の多くは、体の熱をとって、体内の余分な水分を出す働きがあり、夏バテの予防にも役立ちます。給食でも、なすやかぼちゃなど夏野菜をたっぷり使ったカレーライスを作ります。

◎お知らせ◎

夏季休業前後の給食について

給食は7月16日（木）までで終了し、9月2日（水）から開始予定です。

※以下の日程は午前授業のため、給食はありません。

7月17日（金） 終業式

8月24日（月） 全学年登校日

9月 1日（火） 始業式



給食当番用白衣について

給食当番用白衣は、給食最終日に学校で回収し、夏休み中にクリーニングに出す予定です。