



いただきます

給食だより
大崎市岩出山学校給食センター
令和6年7月



毎日、気温の高い日が続いています。本格的な夏はまだ先になりそうですが、暑くなると体力の消耗が激しくなり、体調を崩しやすくなるので注意が必要です。バランスのとれた食事と十分な睡眠をとって元気に過ごしましょう。また熱中症予防のためにも、こまめな水分補給を心がけましょう。

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!



熱中症は“いつでも・どこでも・誰でも”、発症する可能性があります。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、日頃から体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときには、スポーツドリンクなども利用しましょう。



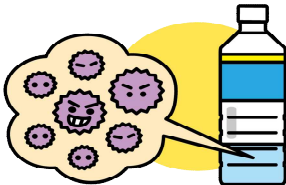
のどが渇いた
と感じる前に
飲む



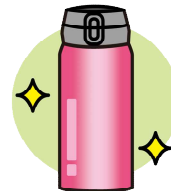
コップ1杯程度を
こまめに
飲む



汗をたくさん
かいたときには
塩分も一緒に
とる



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、食中毒を起こす可能性があります。口をつけたら早めに飲みき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。



7月の献立にトマトを使った
ふるさと夏野菜カレー
夏野菜のミートグラタン
を予定しています。

トマトの真っ赤な
色から栄養をも
らって元気にすご
しましょう。

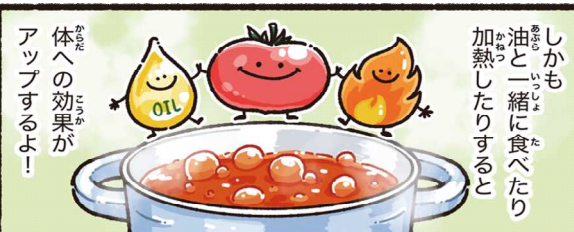
1



2



3



4

