

7月食育だより

令和6年7月
皆野町学校給食センター



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、特に気をつ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。
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。

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!



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。

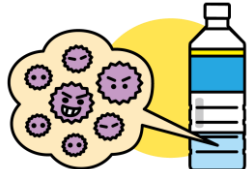
のどが渇いたと感じる前に飲む



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。

夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

猛暑が続く、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか？ 夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本ですが、暑さで食欲がわかない人もいます。夏バテを防ぐポイントとともに、食欲を増す、疲れを回復するための食事の工夫についてお伝えします。

★ 朝・昼・夜の3食を欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。



★ 旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。



★ 冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。



★ おやつはだらだら食べない

食事が食べられなくなるように、時間と量を考えましょう。



《 今月の食に関するお話し♪ 》 「彩の国小粒納豆」

埼玉県産の大豆100%で作られている「彩の国納豆」ですが、今年度は数量限定で埼玉県産小粒大豆を100%使用した「彩の国小粒納豆」ができました。埼玉県加須市の農生産農家さんで作られた大豆を使用しています。

6月に彩の国ふるさと給食月間に合わせて給食に登場しましたが、7月の給食にも使用します。お楽しみに♪

