



7月給食だより



令和3年 7月号
那珂川町学校給食センター

日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。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ります。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。

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、熱中症になる人が増加し、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、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！

起きた時、
入浴の前後、
寝る前にも



汗をたくさんかいたときは
塩分も忘れずに

スポーツドリンク、
梅干し、塩飴など



★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。

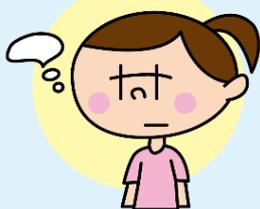


朝ごはん抜き

No!



睡眠不足



風邪など
体調が悪い



★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と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。

★日ごろから適度な運動で汗をかく習慣をつけておくことで、体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります。

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

めたいものの
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（家族）で食事
をする機会をつくろ
う

