



7月給食だより



梅雨の合間のまぶしい日差しに夏を感じるこのごろです。
 たくさん汗をかくような日は熱中症にも注意が必要ですのでこまめに水分補給をしましょう。
 この夏を元気に乗り切るためにも、規則正しい食生活と十分な睡眠を心がけましょう。



●熱中症について

熱中症は、高温多湿な環境に、私たちの身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。
 以下のような症状が出たら、熱中症にかかっている危険性があります。



- ①めまいや顔のほてり
- ②筋肉痛や筋肉のけいれん
- ③体のだるさや吐き気
- ④汗のかき方がおかしい
- ⑤体温が高い、皮膚の異常
- ⑥水分補給ができない
- ⑦呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない



●水分をこまめに取ろう
 スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。



●睡眠環境を快適に保とう
 睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、ぐっすり寝ることで翌日の熱中症を予防しましょう。



●塩分を程よく取ろう
 過剰なとりすぎは良くないが、毎日の食事を通してほどよく塩分をとりましょう。



●丈夫な体をつくろう
 バランスの良い食事やしっかりした睡眠など体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体作りをしよう。

7月7日は七夕 ☆彗

ひな祭り、端午の節句と並んで日本の五節句のうちの一つです。

七夕の行事食「そうめん」

薄焼き卵や茹でた人参、ハムを星形や短冊形に型抜きしたり、星形野菜のオクラを彩りよくそうめんの上に飾れば、子供も喜びます！

他に人気メニューは「カレー」や「散らし寿司」こちらも、星形に型抜きした野菜などを飾って七夕らしくアレンジしてはいかがでしょうか。

