

暑さ本番です! 体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給しましょう。

スポーツドリンクは手作りできます!

みず 水...1ℓ しよくえん 食塩...1~2g (0.1~0.2%)	さとう 砂糖...40~80g (4~8%) じる レモン汁... この お好みで
--	---

※尾山台小では水筒の中身は、お茶か水となっています。

熱中症予防 4つのポイント

<p>暑さを避ける</p>	<p>日差しを避ける</p>	<p>水分・塩分補給</p>	<p>体調を整える</p>
---------------	----------------	----------------	---------------

参考：文部科学省 中学生用食育教材『「食」の探究と社会への広がり』

七夕 さんだて

7月7日は七夕です。季節の節目となる「五節句」の一つです。日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。

給食では、7月7日に七夕フルーツゼリーを提供します。お楽しみに。

食育～共食～について

食事をする目的は単に栄養をとるだけではありません。食事はその日の出来事を話合うなどコミュニケーションの場としても重要です。また、家族や仲間といっしょに食べると、食事のマナーや料理についての関心が高くなり、いろいろ栄養もとりやすく、何よりも楽しくおいしく食べることができます。

給食では、引き続き「前向き・黙食」となっていますので、どうぞご家庭ではできるだけ一緒に食事をする機会を増やしてみてください。

今月の献立から

季節の献立：ゴーヤチャンプル 4日(月)
すいか 5日(火)
郷土料理(沖縄)：じゅうしい 6日(水)