



給食だより

令和8年 7月
萩野台共同調理場

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!



すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。この時期、特に気をつけなくてはなら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。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人は、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。

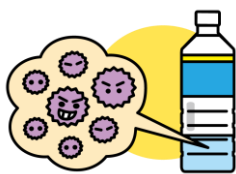
のどが渇いた
と感じる前に
飲む



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。

もうすぐ
夏休み!

おやつ[♡]の上手な食べ方をマスターしよう

おやつは、心を豊かにしてくれる“楽しみ”であると同時に、食事を補う大切な役割もあります。食事に影響しないように、時間や量を決めて食べ過ぎないことがポイントです。



おやつ[♡]のとり方 3か条

① 時間を
決める



ダラダラ食べるのはやめましょう

② 内容・量を
決める



1日 200kcal が目安

③ 食べたら
歯みがき
をする



虫歯を防ぎましょう

さらに、かしこく食べるには?



カルシウム・鉄・食物セニイなど、不足しやすい栄養素を補えるものを選びましょう。

スポーツをする人、
塾などで夕食が遅くなる人は?



おにぎり サンドイッチ
肉まん など



みそ汁やスープ
を合わせると

