



# かんざき給食だより

7月号 (No. 4)

## 安全においしく給食を食べるために



食べることはごく当たり前のことで、「噛んで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。ですが、食べ物の形状によっては、よく噛まずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。給食を安全においしく食べるために、以下のことに気を付けましょう。

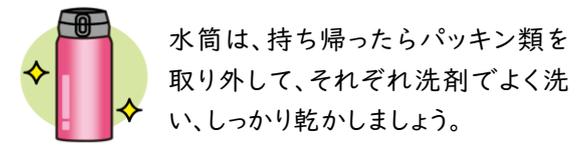
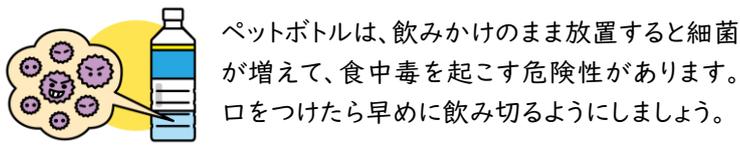


## 熱中症予防に水分補給をしよう！

この時期、特に気を付けたいのが熱中症です。「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。



7月7日は『七夕』です。七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。神崎市では、おいしいそうめんが作られています。食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。



そうめんは具たくさんにすると、栄養のバランスが良くなります！