

給食だより 7月

佐賀市立若楠小学校
給食室

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!



梅雨が明けるとジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏がやってきます。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、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



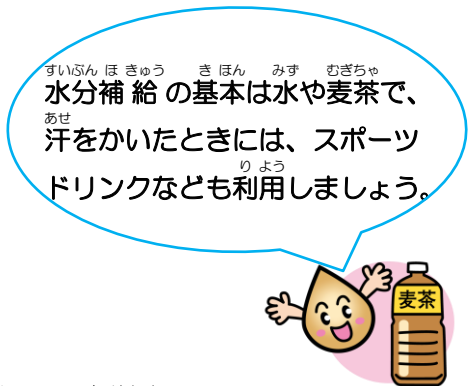
のどが渇いた
と感じる前に
飲む



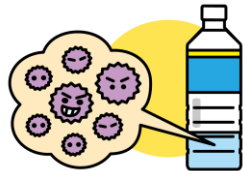
コップ1杯程度
をこまめに
飲む



汗をたくさん
かいたときには塩分
も一緒に取る



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。



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。



7月7日(日)は七夕です。この日は「笹の節句」とも呼ばれるそうです。昔から七夕の日には、いろいろな願い事を書いた短冊を笹の葉にさげ、その年にとれた小麦粉と米の粉で「素餅」という縄のようなお菓子を作って、その年に初めてとれた茄子やきゅうり、トマト、スイカなどの野菜や果物といっしょにお供えをしました。今でも「七夕の日」に、そうめんを食べたり、贈ったりするのはこの習慣からきているそうです。



夏の「土用」にまつわる食べ物

土用の丑の日といえば「うなぎ」ですね。暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて無病息災を願う風習があります。



2024年の土用の丑の日は
7月24日と8月5日の
2回ありますよ。



夏バテを防ぐ6つの食事のポイント!



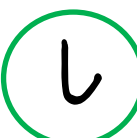
野菜を食べよう!



バランスよく食べよう!



つづぶん(鉄分)不足に注意!



よくよく(食欲)を増す工夫を!



なっとう(納豆)、うなぎ
ぶたにくで疲労回復!



いちょう(胃腸)に
優しい食事のとり方を!



★お知らせ★
2学期の給食は9月2日(月)から始まります。2学期の給食も楽しみにしててくださいね♡