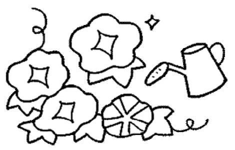
7月給食だより



さくら市立氏家小学校

　だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなる季節がやってきました。この時期は、熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、しっかりと食事や水分をとり、暑い夏を元気に過ごしましょう。

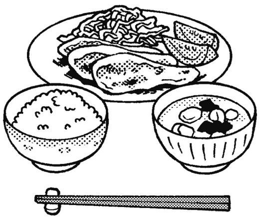
7月の給食目標【暑さに負けない食事をしよう。】

夏ばて対策

夏を元気にすごすために規則正しい生活を心がけましょう！

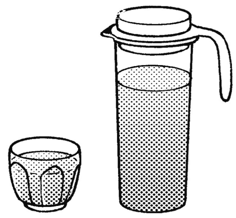
1日3食をしっかりとる

　朝・昼・夕、バランスのよい食事をきちんと食べます。朝食抜きなどにならないよう気をつけます。



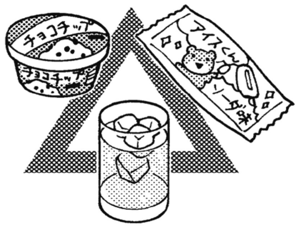
こまめな水分補給

　脱水症状を防ぐためにも、のどがかわく前に、こまめに水分補給をするようにします。



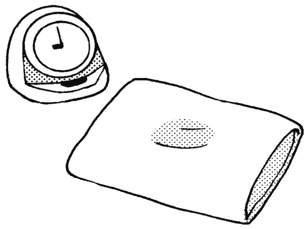
冷たいものをとり過ぎない

　冷たいもののとり過ぎは胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて、体調不良になってしまいます。



十分に睡眠をとる

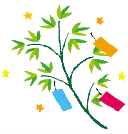
　疲れている時や睡眠不足の時は体調をくずしやすくなるので、しっかり睡眠をとります。



ふつうの時と汗をたくさんかいた時の水分補給方法

　ふだんの水分補給は、麦茶や水・お茶で十分です。飲むタイミングは、のどが乾いてからでは遅いので、のどが乾く前に飲むことがとても大切です。激しいスポーツなどで、たくさん汗をかいたときは、ナトリウムなどが失われるので、スポーツドリンクなどミネラル類が補給できる飲みものがおすすめです。

　こまめに水分をとるようにしましょう。



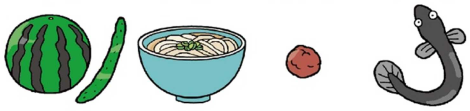
季節の行事食

七夕の行事食　そうめん

　七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。家族でそうめんを食べたり、短冊に願いごとを書いたりしてみませんか。

土用の丑の日

　土用の丑の日には、「う」のつく食べ物を食べると体によいといわれています。

うのつく食べ物

うり　うどん　梅干し　うなぎ