

7月に入り、夏の暑さも本格化し、だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなってきました。この時期は熱中症や夏バテが心配です。
熱中症や夏バテの予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう。

のどがかわく前に

水分補給はこまめにしよう！



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。
わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。
水分は少しずつこまめにとるようにしましょう。

水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。

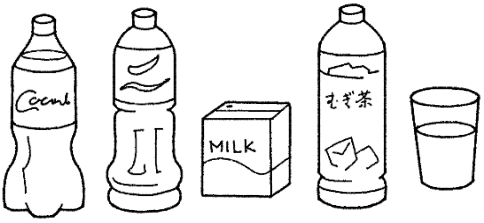
日常生活と運動をしている時とでは、汗をかく量が変わります。場面に応じた飲み物を選びましょう。



普段は
水か麦茶

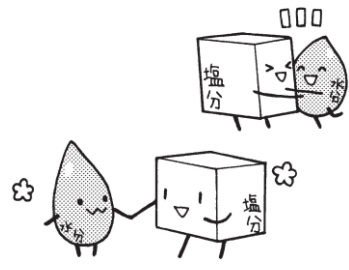


運動する時は
塩分を含む
水か
スポーツ
ドリンク



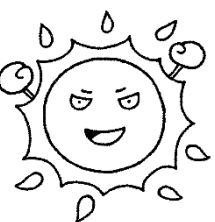
なぜ運動中は塩分も補給するの？

運動中はたくさんの汗をかきます。汗をかくと水分と塩分が体から出ていきます。
たくさん汗をかいた時、水だけを補給して体が受け付けず、塩分も補給しないと熱けいれんを起こします。
だから、運動中は塩分も補給する必要があるのです。



熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

暑い夏も元気に
乗りきりましょう！

調理場見学に行きました！

6月12日（水）と19日（水）、西と東ブロックに分かれて、それぞれの中学校の代表の先生方と市教育委員会の担当者で、中学校給食調理委託業者の調理場見学に行ってきました。12日（水）は、西ブロック（南郷・住道・諸福・大東中学校）の(株)松ちゃん給食久宝寺工場（八尾市北亀井町）で、19日（水）は東ブロック（四条・深野・北条・谷川中学校）の(株)万福平野工場（大阪市平野区長吉川辺）でした。

当日は、工場内の見学と給食についてのビデオ説明を受けました。工場内の見学では、調理員さんと同じように身支度と手洗いを体験し、実際に給食を作っている調理場の中に入れてもらい、小学校の給食室にある釜の5倍ほどの大きな釜を間近に見たり、自動の炊飯施設に驚きながら説明を聞きました。どちらも学校給食専用工場として建てられた新しい建物ですが、調理場内はもちろん廊下も清掃が行き届いていて、とてもきれいでした。

小学校のように調理員さんたちの仕事の様子を学校で見ることができませんが、たくさんの方たちが携わってくださっていることをみなさんにも知ってもらえたらと思います。

学校からの見学も受け入れていただけますので、生徒のみなさんや保護者の方の見学、職業体験などそれぞれ企画があれば学校管理課に相談してください。

6月12日(水)西ブロック
(株)松ちゃん給食
①工場全体 ②上調理室
③炊飯室 ④野菜処理室



③



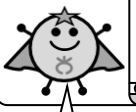
6月19日(水)東ブロック
(株)万福
⑤工場全体 ⑥上調理室
⑦炊飯室 ⑧盛付け室



⑦



トマッピー4コマ劇場



トマッピー4コマ漫画、
まだまだ原稿募集中
だよ！

