

暑い夏を元気に過ごしましょう!!

7月に入り、ギラギラと太陽が照りつける季節になりました。油断をしていると、暑さに体の機能が追いつかず体調を崩してしまい、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、暑い夏を元気に過ごしましょう

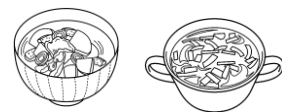
上手に水分補給しましょう！



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。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

水分補給のポイント



水や麦茶を選びましょう。 麦茶にはカフェインが含まれていないので、水分補給には適しています。 	夏休み中も1日1杯の牛乳を飲みましょう。 夏休みや休日は、カルシウム不足になりやすいです。水分と共にカルシウムも補給しましょう。 	食事からも水分をとりましょう。 汁物をはじめ、ご飯やおかずにも水分が含まれています。特に汗をかいた時には、味噌汁やスープなどの汁物からミネラルを補給しましょう。 
---	---	--

夏の食生活について

栄養バランスのよい食事を！



暑いからと、そうめんだけしか食べなかったり、手軽なインスタント食品ばかり食べたりすると、栄養バランスがくずれてしまいます。夏バテにならないように、いろんな食べ物をとりましょう。

糖分のとりすぎに注意！



暑いからと、冷たいアイスクリームやジュースばかりとっていると、知らないうちに糖分を多くとることになります。量を決めるなどして、食べすぎないようにしましょう。

熱中症に気をつけましょう

熱中症は、梅雨明け後など急に気温が上がった時に多く発生する傾向にあります。熱中症になると、全身がだるくなったり、めまいや吐き気、おう吐、頭痛などを起こしたり、重症では死亡に至ることもあります。熱中症予防のために、日中の暑い時間帯をさけて行動し、こまめに水分補給をしましょう。寝不足も熱中症の引き金になるので気をつけましょう。



「みんなのイチオシレシピ」を募集します！

今年度の新たな取り組みとして、『みんなのイチオシレシピ』を募集します。みなさんの「食べたい献立」「あったらうれしい献立」を考えて個人単位（お家の人と考えてもOK）でご応募ください♪二次審査に残られた方には、特典として「トマッピークリアファイル」を贈呈します。詳しい募集案内と応募用紙は、学校で7月以降に配布予定です。たくさんのご応募をお待ちしています！



みんなの応募を待ってるよ♪

トマッピーの4コマ劇場



ペンネーム：ひより（住道中学校）

ペンネーム：T.M（住道中学校）

献立実施時期

令和6年2月以降（3年生の献立から優先的に実施します。）

応募の決まり・応募についての注意

募集案内に記載。よく読んで応募してください。

締め切り

令和5年8月31日（木）

発表

11月号の給食だよりに掲載予定

審査

中学校栄養教諭、教育委員会関係者、給食調理員等で行います。

その他

- 一人が応募できるのは一品です。オリジナルレシピでご応募ください。
- 給食として実施可能な献立であれば、採用になります。