



暑さ本番です

熱中症に注意!

一学期も残すところ数週間となり、もうすぐ待ちに待った夏休みです。

7月は蒸し暑く、身体がまだ暑さになれていません。以下のポイントを参考に、熱中症予防を徹底してください。



*体調を整える

朝ご飯を抜いたり、睡眠不足だったりすると、熱中症のリスクが高まるので、注意が必要です。体調が悪いときは、無理をせずに休むようにしてください。



*暑さを避ける

帽子や日傘を活用し、日差しを避けることや、涼しい服装をすることはとても有効です。外出時は、暑い時間帯を避け、無理のない範囲で活動をするようにしてください。

*水分・塩分補給



私たちの体は、体重の半分以上を水分が占めています。水分は、体内で体温調節をしたり、筋肉を動かしたり様々な役割をしています。特に、気温が上がる夏は汗をかくので、多くの水分が体から失われます。したがって、適切に水分補給を行う必要があります。

マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなります。喉が渇いていなくても、コップ一杯程度の水分を摂る必要があります。起きた時、入浴の前後、寝る前など、こまめに水分を摂るようにしてください。

また、汗をたくさんかいた時は、塩分も忘れずに補給することが大切です。梅干しや塩飴も活用すると良いです。



スポーツドリンクは手作りできます!

みず	水…1ℓ	砂糖…40~80g
しよくえん	食塩…1~2g	(4~8%)
	(0.1~0.2%)	レモン汁…このお好みで

炭酸飲料などの甘い飲み物を飲みすぎると、肥満や糖尿病、虫歯の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることもあります。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選ぶことを心がけてください。

七夕の行事食 そうめん



7月7日の七夕は、天の川に見立てた「そうめん」を食べる風習があります。暑くて食欲がわかないときでも、ツルツルと喉を通りやすく、この季節にぴったりの食べ物です。

日本各地にはさまざまなそうめん料理があります。香川県や石川県などでは、なすとそうめんを組み合わせた「なすそうめん」が食べられています。

また、鹿児島県奄美地域の郷土料理には、「油そうめん」があります。油で、豚肉や野菜を炒め、だし汁とゆでたそうめんを合わせた料理です。

ぜひ、ご家庭でも食べ方を工夫して七夕には「そうめん」をおいしく召し上がってください。



Let's 食育クッキング教室 2022 のお知らせ



～物語に登場するおやつを作ろう！～

<低学年向けの部>

日時：8月4日（木）午前10時～11時30分
対象：小学1～3年生児童およびその保護者
（※保護者の方1名同伴をお願いします。未就学児の参加はご遠慮ください。）
定員：12組程度
内容：『ぐりとぐら』より
ふわふわカステラ風ケーキ

<高学年向けの部>

日時：8月4日（木）午後1時～2時30分
対象：小学4～6年生児童
（※保護者の方参加希望の場合、見学のみは可能です。実習参加は児童のみです。）
定員：15名程度
内容：『ハリーポッター』シリーズより
ハグリッドのロックケーキ

会場：あいぽく（保健福祉センター）3階 調理実習室

参加費：1人100円

募集期間：7月5日（火）から申込順

（午前9時から午後5時まで。土曜日、日曜日は除く。）

学校給食課 Tel042-541-8041へ

注意事項：＊感染症対策を徹底して実習を行います。

＊食材料として、鶏卵や小麦粉、乳製品を扱います。食物アレルギーがある場合、参加申し込み時にお申し出ください。

