



# 給食だより

令和6年 7月1日  
いちのみやろうがっこう 給食室

いよいよ夏本番。暑い日が続いていますが、夏バテしている人はいませんか？暑さに負けないために、栄養バランスを考え、1日3食しっかりと食べましょう。熱中症にならないよう、こまめな水分補給を心掛けましょう。

## 熱中症に気をつけよう！

高い気温・湿度の中で体温の調節がうまくできなくなり、体の中に熱がこもってしまう熱中症。頭痛、吐き気、めまいなどの症状が出るだけでなく、ときに命にかかわることもあります。

### 水分をこまめにとろう！



のどが渇いていなくても飲むことが大切です。普段は水か麦茶、汗をいっぱいかいた時はスポーツドリンクを飲みましょう。

### 朝ごはんをしっかりと食べよう！



1日の始めに必要な栄養素を摂ることで、その後の水分・塩分不足を予防することができます。

### 涼しい服装・環境を心がけ睡眠もしっかりとろう！



室内でも涼しい気温・服装を心がけ、ぐっすり寝て1日の疲れをとりましょう。



## 夏野菜を食べましょう



夏野菜には水分を多く含むものがたくさんあり、食べると栄養が摂れるだけでなく水分補給にもなります。7月の給食では、これらの夏野菜を使用します。全部の名前が分かるかな？献立表から、探してみましょう！

