



# ほほえみだより



令和4年7月号

松伏町学校給食センター TEL992-2161 FAX992-3192 (246号)

だんだんと日差しが強<sup>つよ</sup>く、気温や湿度も高<sup>たか</sup>くなって、じめじめとした季節<sup>きせつ</sup>がやってきました。この時期<sup>じき</sup>は熱中症<sup>ねっちゅうしょう</sup>や夏<sup>なつ</sup>ばてが心配<sup>しんぱい</sup>です。熱中症<sup>ねっちゅうしょう</sup>や夏<sup>なつ</sup>ばての予防<sup>よぼう</sup>のためにも、水分<sup>すいぶん</sup>や食事<sup>しょくじ</sup>をしっかりとり、暑い夏<sup>あつなつ</sup>を元気にすごしましょう。



## 熱中症<sup>ねっちゅうしょう</sup>を予防<sup>よぼう</sup>する 水分補給<sup>すいぶんほきゅう</sup>のポイント

**何を飲む?**

普段<sup>ふだん</sup>は、水<sup>みず</sup>や麦茶<sup>むぎちゃ</sup>で水分補給<sup>すいぶんほきゅう</sup>をしましょう。大量<sup>たいりょう</sup>に汗<sup>あせ</sup>をかいた時<sup>とき</sup>は、スポーツドリンク<sup>スポーツドリンク</sup>を利用<sup>りよう</sup>しましょう。甘いジュース<sup>あまじゅうす</sup>や炭酸飲料<sup>たんさんいんりょう</sup>は避け<sup>さげ</sup>ましょう。

**いつ飲む?**

のどがかわいたと感<sup>かん</sup>じる前<sup>まえ</sup>に、こまめに水分<sup>すいぶん</sup>をとることが重要<sup>じゅうよう</sup>です。運動<sup>うんどう</sup>する時<sup>とき</sup>は、運動前<sup>うんどうまえ</sup>、運動中<sup>うんどうちゆう</sup>、運動後<sup>うんどうご</sup>にも水分<sup>すいぶん</sup>をしっかりとりましょう。

**飲む量は?**

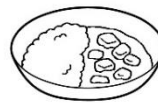
運動<sup>うんどう</sup>をする30分前<sup>さんじゅうぶんまえ</sup>は、250~500mLの水分<sup>すいぶん</sup>を摂取<sup>せつしゅ</sup>し、運動中<sup>うんどうちゆう</sup>は200~250mLを1時間<sup>いちじかん</sup>に2~4回<sup>かい</sup>飲むことがすすめられています。

# しっかり食べて夏<sup>なつ</sup>ばて予防<sup>よぼう</sup>!

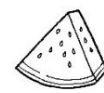
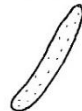
## 飲み物<sup>のみもの</sup>以外の水分補給<sup>すいぶんほきゅう</sup>

水分補給<sup>すいぶんほきゅう</sup>は、飲み物<sup>のみもの</sup>だけではなく食事<sup>しょくじ</sup>や野菜<sup>やさい</sup>、果物<sup>くだもの</sup>などからもとることができます。

スープ カレーライス 冷やし中華<sup>ひやかしちゅうわ</sup>

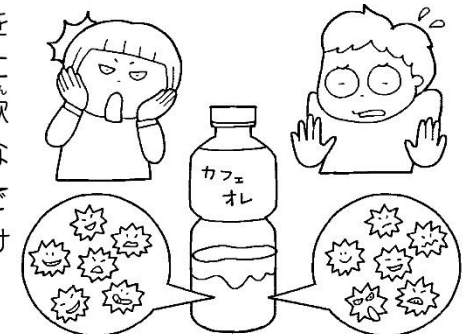


トマト きゅうり なす スイカ

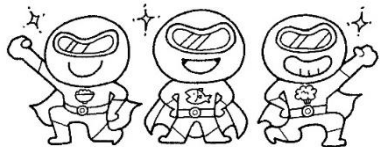


## 飲み残<sup>のみご</sup>しのペットボトル<sup>ちゅうい</sup>に注意<sup>ちゅうい</sup>!

ペットボトル飲料<sup>いんりょう</sup>を飲む時<sup>とき</sup>に、直接口<sup>ちよくせつぐち</sup>をつけて飲むと、飲み物<sup>のみもの</sup>の中に口<sup>ぐち</sup>の中の細菌<sup>さいきん</sup>が入ります。そして、飲み残<sup>のみご</sup>した場合は時間<sup>じかん</sup>がたつと、飲み物<sup>のみもの</sup>に含まれる栄養<sup>えいよう</sup>を利用して細菌<sup>さいきん</sup>が増えます。特に糖分<sup>とうぶん</sup>の多い炭酸飲料<sup>たんさんいんりょう</sup>や乳酸菌飲料<sup>にゅうさんきんいんりょう</sup>、果実飲料<sup>かじついんりょう</sup>は細菌<sup>さいきん</sup>の栄養<sup>えいよう</sup>になるものが多いので注意<sup>ちゅうい</sup>が必要です。ペットボトル飲料<sup>いんりょう</sup>は、開<sup>あ</sup>けたら早<sup>はや</sup>めに飲みきりましょう。



## もっと野菜<sup>やさい</sup>を食べよう



野菜<sup>やさい</sup>は、体<sup>からだ</sup>のさまざまな機能<sup>きんのう</sup>を調節<sup>ていせつ</sup>するビタミン<sup>びたみん</sup>や、便秘<sup>べんぴ</sup>予防<sup>よぼう</sup>に役立つ食物繊維<sup>しょくじくせんい</sup>が豊富<sup>ほうふ</sup>に含まれてます。たくさん食べましょう。



保護者<sup>ほごしや</sup>の方へ  
給食<sup>じゅうしょく</sup>に使用<sup>しやう</sup>される食材<sup>じしょくざい</sup>の産地情報<sup>さんちじょうほう</sup>は、松伏町ホームページ・給食センターにおいて公開<sup>こうかい</sup>しています。