

# 7月給食だより



令和4年 7月 1日  
厚田学校給食センター  
TEL・FAX：78-2141

## ●今月の給食目標●

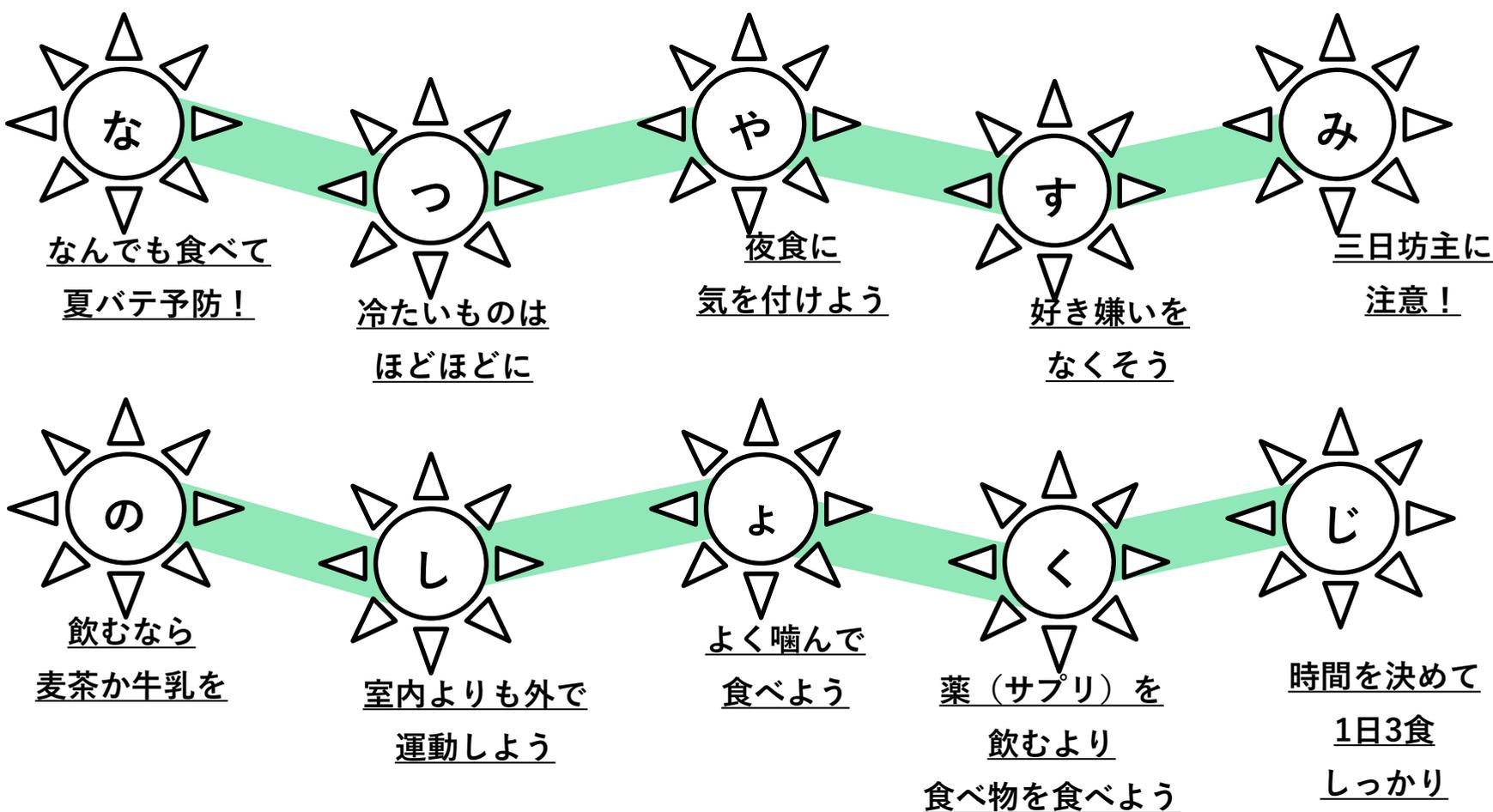
### 「暑さに負けない食事をしよう」

夏が旬の野菜や果物は水分を多く含んでいるため、暑さ対策に有効です。



いよいよ夏本番です。暑い日が続くので熱中症に気をつけましょう。また、夏休みは生活リズムが崩れがちです。早寝早起き1日3食を心がけましょう。

## 夏休みの食生活を見直そう！

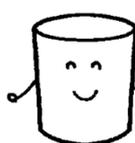
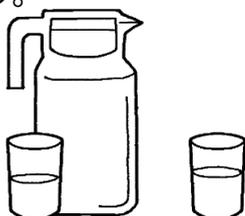


## 水分補給で熱中症を予防しよう！



水やお茶を飲もう！

普段は水や麦茶を飲むようにしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用し、甘いジュースや炭酸飲料はひかえるようにしましょう。



こまめに飲もう！

のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動をする時は運動前・運動中・運動後にも水分をしっかりとりましょう。



少しずつ飲もう！

運動する30分前は、250ml～500mlの水分を摂取し、運動中は200ml～250mlを1時間に2～4回飲むことが勧められています。

