

# 【7月の給食目標】



あつ ま しょくじ  
暑さに負けない食事をしよう

## 熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

て つよ ひざ ほんかくてき なつ  
ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の  
とうらい かん しき とく き  
到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはいけ  
ないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”



ねっちゅうしょう だれ  
発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。

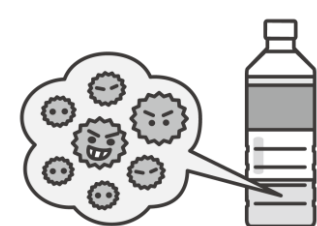
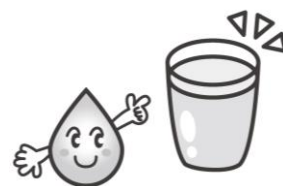
ねっちゅうしょうよぼう ひ たいちょう ととの すいぶんほきゅう  
熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を

こころ たいせつ すいみんぶそく あさ ぬ ひと  
心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人は、

ねっちゅうしょう たか はやね はやお あさ た  
熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、朝ごはんを食べる  
ように心がけましょう。

### ★水分補給のポイント

- のどが渴いたと感じる前に飲む
- コップ1杯程度をこまめに飲む
- 汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる



の ほうち さいきん  
ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が  
ふ しょくちゅうどく あ くち  
増えて、食中毒のリスクが上がります。口をつけ  
たら早めの飲み切るようにしましょう。

すいとう も かえ るい と はず  
水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ  
せんざい あら かわ  
洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

