

給食だより夏休み号&



9月給食だより

梅雨明けとともに、待ちに待った夏休みが始まります。たくさん遊んで、たくさん食べて、そしてしっかりと休息をとりながら、身体の変化に気を付けつつ、楽しい夏休みを過ごしてほしいと思っております。

また、9月には運動会があります。新学期が始まるとすぐに運動会の練習が続きます。夏休み中も体力が著しく落ちてしまうことのないように、規則正しい生活をするのを心がけましょう。

夏の生活

こんなことに気をつけましょう

- 1 冷たいものの飲み過ぎや食べ過ぎに気をつける。**
おなか冷えて、食欲がなくなってしまいます。冷たいものはほどにしましょう。
- 2 朝ご飯をしっかりと食べる。**
朝ご飯は大切です。必ず食べましょう。
- 3 夏野菜をたっぷり食べる。**
太陽をたっぷり浴びて育った夏の野菜は、ビタミンがたっぷりです。
- 4 冷房に気をつける。**
冷房の中いると、胃腸の働きが弱ってしまいます。また汗をかいた後は、すぐ冷房にあたり風邪をひきやすくなります。
- 5 食中毒に気をつける。**
夏は食中毒が起こりやすい時期です。生(なま)もの食べるときは、十分注意しましょう。また、冷蔵庫に入っているからといって安心しないでください。

食中毒に注意しましょう

条件がそろって数時間で食中毒をおこす菌数が増えます

家庭でも起こる 食中毒を防ぐために…

- 温度(60℃まで) 湿度(高いほど) 栄養(水でもよい)
- 外から帰ったとき、トイレのあと、調理前・食事前
- 日光消毒
- 新しいものをきれいに洗って使う
- 手洗いをきちんと 菌をきれいにおとすには20秒以上必要
- じゅうぶんに火を通し調理後すぐに食べる
- ふきん・まな板などの消毒
- すぐに冷蔵庫
- 食べ残しを置いておかない
- ひんばんに開けない、早く食べる、入れすぎない、こまめにそうじ
- 冷蔵庫の中も安心しない
- くさったもの、カビのはえたものは食べない
- 天気の良い日は 空気の入れかえ
- 家の中も清潔に

～水分補給を忘れずに～

2学期からは運動会の練習が始まります。汗をいっぱいかくので、水分補給を忘れないようにしましょう。人は生きていくために、常に水分を必要としています。そのため、体内から出てしまった水分をこまめに補給をする必要があります。

●体の水分がなくなると…

○ぐったりする
身体がだるくて、動かすのがつらくなります。



○食欲がなくなる。



○体が熱くなる。
風邪を引いたときのように、頭がボーっとしたり、体温調節ができなくなります。



★いつ飲めばいいの？

○朝、起きたとき
寝ている間に、たくさん汗をかいています。朝起きたらコップ1杯の水を！



○スポーツをするとき
汗で出ていってしまう分を、運動前、運動中に補給しましょう。



○お風呂に入るとき
お風呂もたくさん汗をかきます。入浴前に水分を補給をしましょう。



■注意すること

○冷たい飲み物を一度にたくさん飲まない(少しずつ飲む)
冷たいものを一度にたくさん飲むと、おなか冷えて痛くなってしまいます。

○甘い飲み物には砂糖がたくさん！
加減して飲むようにしましょう！
例えば…



水分補給は
お茶やお水を中心に！！