

7月給食だより

令和3年6月30日
北区立滝野川紅葉中学校



日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。マスク生活にも慣れたとはいえ、やはり暑い日はつらいですね。周りの人と距離が取れるときはマスクを外す、こまめに水分をとるなど、無理をしないようにしましょう。

さて、もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。

<h3>夏休みの食生活 気をつけたい ポイント</h3>	<h3>な</h3> <p>んでも食べて丈夫な体をつくろう</p>	<h3>つ</h3> <p>め(冷)たいものとり過ぎに気をつけよう</p>
<h3>や</h3> <p>さい(野菜)をしっかり食べよう</p>	<h3>す</h3> <p>いぶん(水分)補給をこまめにしよう</p>	<h3>み</h3> <p>んなで食事をする機会をつくろう</p>

たなばた 7/7 セタ

セタには、夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」が食べられています。暑くて食欲がわかないときでも、ツルツルと喉を通りやすく、この季節にぴったりの食べ物ですね。

日本には、全国各地にご当地そうめんがあります。それぞれ味わいが異なりますので、機会があれば、ぜひ食べ比べてみてください。

伝統的な製法で作られる 手延べそうめん

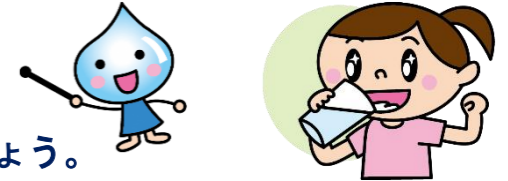
- 三輪そうめん (奈良県)
- 播州そうめん (兵庫県)
- 半田そうめん (徳島県)
- 小豆島そうめん (香川県)
- 島原そうめん (長崎県)

7/1~8/31「熱中症予防強化月間」です!

気温の高い日が続く7月1日~8月31日は、国が定める「熱中症予防強化月間」です。30℃を超えると、熱中症で亡くなる人が増えていき、35℃を超える猛暑日は特に注意が必要です。暑い夏を元気に過ごせるよう、以下の3つのポイントを参考に、熱中症予防を徹底しましょう。

水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。



<h3>喉が渴いていなくても 1時間ごとにコップ1杯!</h3> <p>起きた時、入浴の前後、寝る前にも</p>	<h3>汗をたくさんかいたときは 塩分も忘れずに</h3> <p>スポーツドリンク、0.1~0.2%の食塩水、梅干し、塩飴など</p>
--	---

★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることも。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。

体調管理のポイント

こんな人は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要です。

<h3>朝ごはん抜き</h3> <p>No!</p>	<h3>睡眠不足</h3>	<h3>風邪など 体調が悪い</h3> <p>ゴホゴホ</p>	<h3>肥満・太り気味</h3>
----------------------------	---------------	-------------------------------------	------------------

★熱中症を予防するには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。体調が悪いときは無理せずに休みましょう。

暑さを避けるポイント

<h3>涼しい服装をする</h3>	<h3>帽子や日傘の活用 日陰へ移動する</h3>	<h3>周りの人と十分な 距離がとれるときは マスクを外す</h3>	<h3>室内ではエアコン を使用する</h3> <p>こまめな換気も忘れずに</p>
-------------------	-------------------------------	--	--

★日ごろから適度な運動で汗をかく習慣をつけておくことで、体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります。