

# きゅうしょくだより

7  
月号

## 7月の給食目標

衛生に気をつけて食事をしよう

だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。

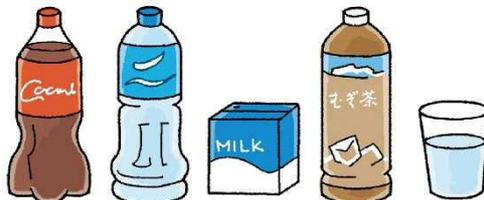


## のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

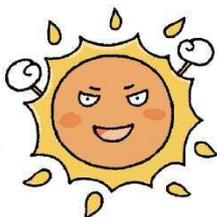
### 水分補給は何を飲む?

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



### 熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

### 本格的な暑さの前に

## 暑さに慣れよう

同じ気温でも暑さに慣れている時とそうでない時の感じ方は違います。暑さが本格化する前に、少しずつ暑さに慣れま



しょう。体が慣れるまでは軽めの運動から始め、こまめに水分をとって少しずつ運動量を増やします。無理はせずにだんだん体を暑さに慣らしていきましょう。

### 給食費の徴収について

さいたま市教育委員会からの通知により、令和2年度の総徴収額は42,012円に決定致しました。当初、6~3月の10か月で43,800円を徴収する予定でしたので、1,788円の差額が生じました。そこで、7月7日に徴収する8月分を2,602円(10円の手数料含む)に変更致します。8月以降の徴収額は予定通り、4,390円(10円の手数料含む)となります。

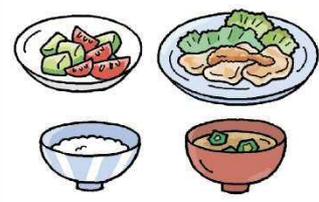
うらもあります

# なつやす 夏休みまであと1ヶ月! かげつ

あと1ヶ月でみなさんが楽しみにしている夏休みですね。今年度はいつもに比べて夏休みが短いですが、暑さに負けない食生活を心がけて元気に過ごしましょう。

## 夏休みの食生活のポイント

- **朝食をとろう**  
朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。
- **早寝や早起きをしよう**  
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。
- **冷たいものとりすぎに気をつけよう**  
冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。
- **栄養バランスのよい食事をとろう**  
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

<p><b>朝食をとろう</b></p> 	<p><b>早寝や早起きをしよう</b></p> 
<p><b>冷たいものとりすぎに気をつけよう</b></p> 	<p><b>栄養バランスのよい食事をとろう</b></p> 



めざせよ -20キロ!!  
毎日スクワット100回!  
ジョギング1時間!  
ごはん1食!

目標はこれ!

これ続けられるの?

めざせよ -20キロ!!  
毎日スクワット100回!  
ジョギング1時間!  
ごはん1食!

続けることが大切よ

あっ見直します

継続できる目標を立てよう

## ほくの・わたしの 食事・運動目標

健康な毎日をするために目標を立てて実践してみましょう。無理なく続けられそうな目標を具体的に書き出し、また、定期的に見直しましょう。

<p><b>食事</b></p> 	<p>例) 野菜料理を1品増やしてもらうなど</p>
<p><b>運動</b></p> 	<p>例) 犬の散歩を毎日する など</p>