

# 7月 給食たより

令和5年 7月 上三川町立学校給食センター

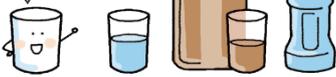
★おうちのひとと いっしょによみましょう。

いよいよ夏本番です。夏を元気にすごすことができるように水分補給やバランスの良い食事を意識しましょう。



## 熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？



普段の生活では、水や麦茶で水分補給をします。大量に汗をかく時にはスポーツドリンクを利用しましょう。

いつ飲む？



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分補給をします。運動中だけでなく、運動前、運動後にも水分をしっかりとりましょう。

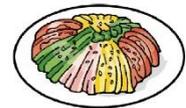
## 飲み物以外の水分補給

水分補給は、飲み物だけではなく食事や野菜、くだものなどからもとることができます。

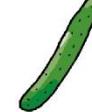
スープ



冷やし中華



トマト きゅうり



なす スイカ



## 飲み残しのペットボトルに注意！

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、早めに飲みきりましょう。



し っ かり 食 べ て 夏 ば て 予 防 ！

夏はそうめんやうどんなどのめんだけを食べる機会が多くなっていませんか？暑いときこそいろいろな食べ物を食べることが大切です。

めんを食べるときには、ハムやたまご、野菜などを加えてたんぱく質やビタミンを補いましょう。

