

7月

令和7年

給食だより

与那原町立学校給食センター



いよいよ本格的な夏の到来です。熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が重要です。冷たい物の取り過ぎに気を付けて、こまめな水分補給と栄養バランスのよい食事を心がけ、元気に夏休みを過ごしてほしいと思います。

熱中症を予防する 水分補給のポイント



何を飲む？

普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？

のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。

飲む量は？

運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがすすめられています。

熱中症とは

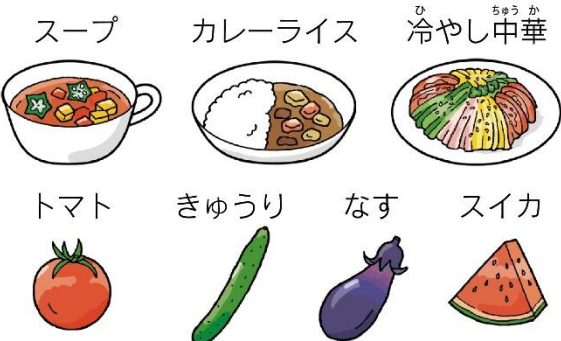
気温や湿度が高いときや、激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



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。高温多湿のときや風がないときは、無理をせず適度に涼しい場所で休憩しましょう。

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、果物などからとることができます。



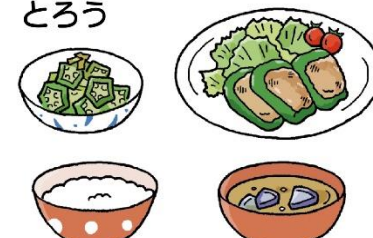
夏を元気にすごすための 夏バテ対策

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

* 7月の給食に使用する主な食材の予定産地をお知らせ致します。

- | | |
|------------------------------|-------------------|
| ・牛乳 (沖縄) | ・だいこん (九州、青森、北海道) |
| ・お米 (山口、福島、石川、福岡) | ・長ねぎ (大分、鹿児島) |
| ・パン [小麦粉] (カナダ・アメリカ) | ・はくさい (長野、九州) |
| ・かつおだし (鹿児島) | ・キャベツ (鹿児島、沖縄、熊本) |
| ・煮干しだし (長崎) | ・なす (沖縄、宮崎、大分) |
| ・ひじき (韓国) | ・ピーマン (宮崎、大分、沖縄) |
| ・わかめ (韓国) | ・にら (沖縄、宮崎、鹿児島) |
| ・昆布 (北海道) | ・ねぎ (佐賀、福岡、鹿児島) |
| ・豚肉 (カガ、ブラジル、アメリカ、丹、ス、イ、オ、チ) | ・さつまいも (鹿児島) |
| ・豚レバー (沖縄、国産) | ・しいたけ (日本) |
| ・鶏肉 (沖縄、ブラジル) | ・たけのこ、きくらげ (中国) |
| ・グルクン (ベトナム) | ・れんこん (中国) |
| ・赤魚 (アメリカ、タイ、ル、ウ、イ、エ) | ・あお豆 (インドネシア) |
| ・たまご (岡山、山口) | ・ごぼう (国内) |
| ・にんじん (埼玉、千葉、長崎、中国) | ・マッシュルーム (オランダ) |
| ・たまねぎ (佐賀) | ・コーン (タイ) |
| ・じゃがいも (北海道) | ・アーサ (沖縄) |
| ・とうがん (沖縄、九州) | ・もずく (沖縄) |
| ・小松菜 (沖縄) | ・オレンジ (オーストラリア) |
| ・にがうり (沖縄、鹿児島) | |