

気温や湿度が高い日が多くなってきました。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。6月のキラキラウィークでは、ほとんどの人が朝ごはんを食べていました。これからも朝ごはんを習慣として、元気に1日をスタートできるといいですね。

こまめな
すいぶんほきゅう
水分補給で

ねっちゅうしょう
熱中症を防ごう

のどがかわく
まえ
前にのもう！



のどがかわいているときは、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちのからだは、体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節しています。水分不足はその調節する力を働きに弱くしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。また、**朝ごはん**を食べると、水分やエネルギーを補給でき、熱中症を防ぐことにつながりますので、必ず食べるようにしましょう！

なに
何を飲む？

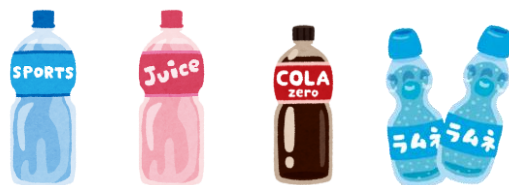


いつ飲む？

ふだんの水分補給には、糖分を含まない水や麦茶がおすすめです。運動をする時は、塩分も失われるので、塩分が補給できるスポーツ飲料を選んでよいでしょう。

のどがかわく前に、こまめに飲むようにします。運動をする時は、運動前に200mLの水分をとり、運動中は15～20分ごとに100～200mLを目安に補給します。

水分補給に向かない
糖分の多い飲み物

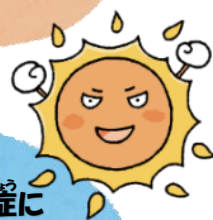


スポーツ飲料 オレンジジュース コーラ たんさんいんりょう炭酸飲料

ジュースや清涼飲料で水分補給をすると、糖分をとり過ぎて、むし歯や肥満の原因になります。栄養成分表示の炭水化物の欄を見て、含まれる糖分の量を確認しましょう。



コーヒーや紅茶、緑茶などは利尿作用があるため、水分が体外に排出されやすくなります。大量に汗をかく時などは、避けましょう！



くもりの日や曇りの日も、熱中症になります。また、室内にいても危険な場合もあります。水分をこまめにとるくせをつけましょう。





今月の行事食



7/7 七夕献立

7月7日は「七夕」です。たなばたは、離れ離れになった織姫と彦星が1年に1度だけ会えるという中国の伝説から生まれた行事です。願いごとを書いた短冊やいろいろな飾りを笹竹につるし、行事食のそうめんを食べます。給食でも「七夕汁」としてそうめんが出ます。



7/11 宮っ子ランチ

7月の宮っ子ランチは「大いちょうランチ〜平和を願って大いちょう献立」です。1945年米軍機により空襲を受け、黒焦げになった「大いちょうの木」。翌春には芽吹き、「復興のシンボル」として人々の心の支えになりました。そんな大いちょうをかたどったかまぼこや、宇都宮市産の食材をたくさん使った献立になっています。



せつでん せっすい 節電・節水しよう

電気や水を無駄にしないために、一人ひとりがエネルギーや環境問題に関心を持って、身近なところから行動することが大切です。

冷蔵庫のドアの開け閉めを少なくする、早起き早寝を心がけて照明を使う時間を少なくする、食器を洗う時や歯をみがく時などに水を出しっぱなしにしないなど、自分でできることは何かを考えて、取り組んでみましょう。

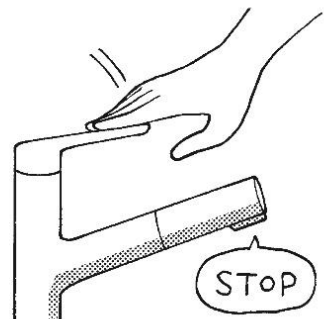
●冷蔵庫の開け閉めを
少なく



●早起き早寝をする



●水を出しっぱなしにしない



●学校給食食材放射能検査について

宇都宮市では給食に対する安心感や信頼感を高めるために、給食食材や給食1食分に含まれる放射性物質の量を検査し、その結果を開示しています。宇都宮市のホームページでもご覧いただけます。

6月12日(木)使用 精白米(宇都宮市産)

放射性ヨウ素、放射性セシウムとも測定下限値未満でした。