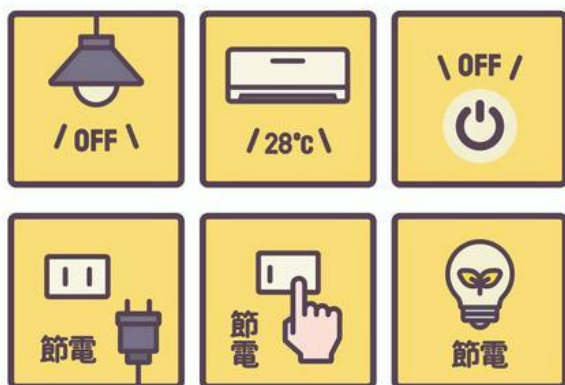


食のおたより 7月

生活習慣を整えて夏バテを防ごう！

暑い日が続くと食欲がなくなり、だるい、よく眠れないなどの「夏バテ」が起こりやすくなります。夏バテを防ぐためには、栄養バランスのよい食事を毎日3食しっかりと食べる、こまめに水分補給をする、早寝早起きをすることが大切です。夜更かしや朝寝坊をしたり、あさごはんを抜いたりしないで、休みの日も学校のある日と同じように、規則正しい生活を心がけて、夏を元気に過ごしましょう！



節電・節水しよう

電気や水を無駄にしないために、ひとり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、早寝早起きを心がけて、照明を使う時間を少なくする、食器を洗う時や、歯を磨くときなどに水を出しっぱなしにしないなど、自分のできることは何かを考えて、取り組んでみましょう！

ふだんの水分補給は水かお茶

暑い日は、知らないうちに汗をかいて水分を失っていることが多いので、こまめな水分補給が必要です。ふだんの水分補給は、水やお茶を選びましょう。激しい運動などで大量に汗をかくときには、塩分が含まれているスポーツ飲料などを飲むようにします。ただし、糖分を多量に含むものもあるので、飲みすぎには注意しましょう。



七夕の行事食

7月7日は七夕です。そうめんは奈良時代に中国から伝わってきた「素餅」(小麦粉と塩と水で作ったもの)が原型と言われています。



放射性物質測定結果を下記の通り報告します。

【品名】じゃがいも 【産地】鹿児島 【測定日】令和6年5月29日

放射性ヨウ素、放射性セシウム共に定量下限値未満