

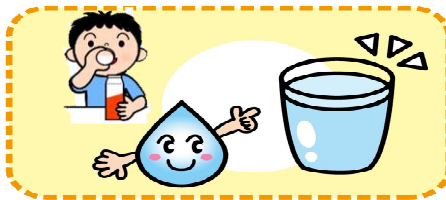
熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!



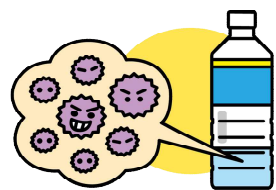
ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気を付けてなくてはならないのが熱中症です。いつでも、どこでも、だれでも発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいた時にはスポーツドリンクなども利用しましょう。



のどが渇いたと感じる前に飲みましょう。 コップ一杯程度をこまめに飲みましょう。 汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとりましょう。



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

夏を元気に過ごすための食事の工夫

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がけましょう。

- レモン汁や酢などの酸味を使ってさっぱり料理にする。
- しょうが、みょうが、しそなど香りでアクセントをつける。
- カレーやガーリックの風味で食欲を増しましょう。



歯と口の健康を保つには?

★食事やおやつは決まった時間に食べる



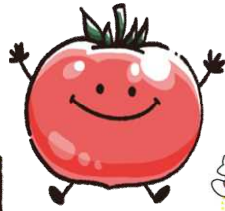
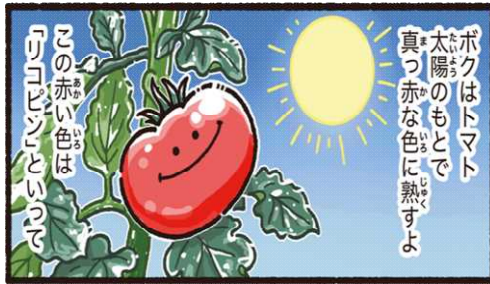
★食べた後はしっかり歯をみがく



★カルシウムを意識してとる
カルシウムが多くとれる食べ物



トマトの色



トマトメニュー実施しました

うつのみやさん
宇都宮市産のトマトを
使用しています。

7/2
(火)

《こんだて》

- ・むぎいりごはん
- ・ぎゅうにゅう
- ・ポークソテーアップルソースかけ
- ・トマトとかぶのスープ
- ・こんにやくサラダ



Q1

年に一度、七夕の夜に天の川をわたって会うのは、彦星とだれでしょう。



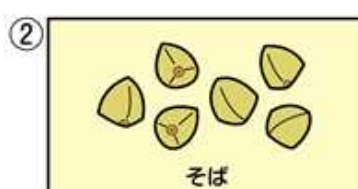
Q2

笹の葉につるす願い事を書く紙と、同じ切り方はどれでしょう。



Q3

天の川や糸に見立てて食べられるそうめんは、何からできているでしょう。



★宇都宮市の学校給食で提供されている給食献立が掲載されています。

ご家庭で学校給食を家族みんなで一緒に食べて、学校給食の話題をお話してみてください。

クックパッド公式キッチン 名称「宇都宮市学校給食のキッチン」 (<http://cookpad.com/kitchen/14312506>)

★給食食材の物質検査を行っています。

7/2(火)に使用する人参で検査をしました。放射性セシウム、放射性ヨウ素ともに下限値未満でした。

市のホームページにも掲載されています。(<http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/oshiraselist/19078/022470.html>)