

食育だより

日高市学校給食センター
令和7年 7月号



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、特に気をつけなくてはならないのが**熱中症**です。“いつでも・どこでも・誰でも”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人は、熱中症のリスクが高まります。

学校がある日もない日も、早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べるようにしましょう。

水分補給のポイント

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



のどが渴いたと感じる前に飲む



コップ1杯程度をこまめに飲む



汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる



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。



学校の『食』だより

学校の『食』だよりでは、学校での給食の様子や食の取り組みを、写真付きで子どもたちや参加者の声と一緒に紹介します!今回は、高麗川小学校の取り組みです。

6月6日 高麗川小学校

日韓学術文化交流事業訪日団の方(66名)が高麗川小学校に訪問され、その際に給食も食べていただきました。

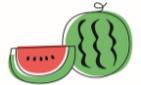


～訪問者からの感想～

- ・韓国では、自分の好きな物を好きな量だけとるので、決まった量が配られるなどの配膳方法が新鮮だった。
- ・韓国では汁物が必ずあり、ごはんにかけることもあるため、もう少し汁気があると良かった。

夏休みに普段できない食体験を!

夏休みは、普段できないゆったりした食の体験ができるチャンスです。



家庭菜園や果物狩り、乳しぼり体験、祖父母の手料理を味わうなど、楽しみ方はいろいろ。そのほかにも、ご家庭でできそうなことをいくつかご紹介します。

【低学年・中学年向け】

- 家族と一緒に料理をしてみよう
- 祖父母や親せきに食の思い出を聞いてみよう
- 直売所で旬の食材や地元の食材を探してみよう

【高学年・中学生向け】

- 朝ごはんを自分で作ってみよう
- 祖父母や親せきと一緒に料理しながら、食の思い出を聞いてみよう
- 直売所の食材と、スーパーの食材との違いを見比べてみよう

