

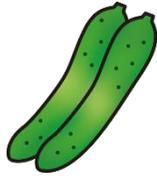
# きゅうしょくだより 7月号



日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。マスク生活にも慣れたとはいえ、やはり暑い日はつらいですね。こまめに水分をとって、無理をしないようにしましょう。



## 今月使用予定の地元食材



米・玉ねぎ・ねぎ・にんじん・きゅうり・小松菜・にんにく  
なす・オクラ・かぼちゃ・トマト・ズッキーニ・切り干し大根  
ピーマン・とうもろこし・デラウェア・すいか



◎夏野菜がおいしい季節です。栄養たっぷりの夏野菜で元気に過ごしましょう。

## 今月のフルーツ給食 デラウェア すいか

### 7/13 デラウェア

ぶどうは果汁たっぷりで甘く、体内ではやくエネルギー源となるので、食べると疲れが早くとれます。今回食べてもらうのは、「デラウェア」という小粒で種がなく、甘さと果汁がギュッと詰まっっていて、おいしさが口いっぱいに広がります。



### 7/9 とうもろこし

地元農家さんが朝採りしてくれたものを届けてくれます。収穫したてのとうもろこしは、とても甘くておいしいですよ。



## 7/1~8/31「熱中症予防強化月間」です！

暑い夏を元気に過ごせるよう、熱中症予防を徹底しましょう。

## 水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。



<p>喉が渴いていなくても 1時間ごとにコップ1杯！</p> <p>起きた時、入浴の前後、寝る前にも</p>	<p>汗をたくさんかいたときは 塩分も忘れずに</p> <p>スポーツドリンク、0.1~0.2%の食塩水、梅干し、塩飴など</p>
--	---

★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし菌の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることも。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。

## 体調管理のポイント

こんな人は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要です。



<p>朝ごはん抜き</p> <p>No!</p>	<p>睡眠不足</p>	<p>風邪など 体調が悪い</p> <p>ゴホ ゴホ</p>	<p>肥満・太り気味</p>
--------------------------	-------------	------------------------------------	----------------

★熱中症を予防するには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。体調が悪いときは無理せずに休みましょう。