



水分補給は 少しずつ、こまめに、計画的に！

気温と湿度が高い日が続いています。水分補給をしていますか。

「のどが渴いた」と感じてから水分補給をしても遅いので、のどが渴く前にこまめに水分補給することが大切です。コップ1杯（150～200ml）程度を、1日を通して5～8回程度に分けて飲むのが理想的です。

朝起きた時



運動前



お風呂に入る前・あと



夜寝る前



●1日に必要な水分量

私たちが尿や皮膚からの蒸発、呼吸によって1日のうちに排出する水分量は、約2.5リットルといわれています。食事からとる水分量はおよそ1～1.3リットルです。残りの1～1.5リットルを飲み水として水分補給で補う必要があります。

●水分が不足してしまうと・・・

人間の体の60%は水分です。水が不足すると脱水状態になり体に異常をきたします。初期症状としては、だるさを感じたり、食欲が落ちたりします。

●運動時はスポーツドリンクを

長時間の運動、部活などでたくさん汗をかいた時は、体内から水分とともにナトリウムなども失われているため、水だけでなく塩分や糖分も一緒に補給できるスポーツドリンクが適しています。

衛生面に気をつけて給食をたべよう！

気温と湿度が高いと、細菌の繁殖が活発になります。給食室は気温30℃以上、湿度80%ほどになることもあります。調理員さんは、熱中症にならないよう十分に気をつけながら、衛生に配慮し、冷たいものは冷たく、温かいものは温かく提供することで、安全な給食を作っています。

皆さんにも衛生面についてお願いします。ランチルームに来る前の手洗いを必ずしましょう。せっけんを泡立てよく洗いすすぐには、30秒はかかります。普段の手洗いはどうでしょう。アルコール消毒では、手の汚れを取ることはできません。B献立のパンや果物は、直接手を触れるので、清潔な手でランチルームに来てくださいね。

ランチルームの食べこぼしをそのままにいませんか。食べこぼしを放置すると細菌の繁殖、害虫が発生する原因になります。自分でこぼしたものは自分で片付けてから下膳しましょう。

11月の給食申込期間は7/16(木)～9/2(水)です。忘れずに申し込みましょう。