



ほほえみだより



令和7年7月号

松伏町学校給食センター TEL992-2161 FAX992-3192 (279号)

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。



熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。

飲む量は？



運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがすすめられています。

しっかりと食べて夏ばて予防！

飲み物以外の水分補給

水分補給は、飲み物だけではなく食事や野菜、果物などからもとることができます。

スープ カレーライス 冷やし中華



トマト

きゅうり

なす

スイカ

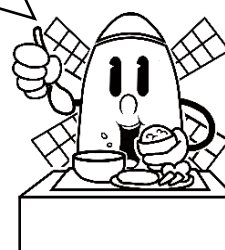


給食に「お米（彩のきずな）」を提供してくださる

まつぶしまちのうかしょうかい
松伏町の農家さんを紹介します！！



草取りをして、田んぼの手入れをしているところです。美味しいお米になるように丹精込めて作っています。



かぶしがいいや 株式会社 はちぼく だいひょう やぎ
代表 八木さん



しちがつふつ か すい
7月2日 (水)

ちょうない しょうがっこう ねんせい かわ たいけん
町内の小学校2年生が皮むき体験した

まつぶしまちさん とうじょう
松伏町産とうもろこしが登場します

