



一学期もあと数日で終わり、いよいよ夏休みが始まります。気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲が落ちます。規則正しい生活と、一日3食、栄養バランスのとれた食事を心がけ、夜更かしせずしっかりと睡眠をとることで、充実した夏休みを過ごして欲しいと思います。

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!



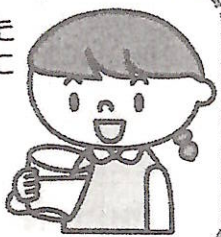
ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはいけないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

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。



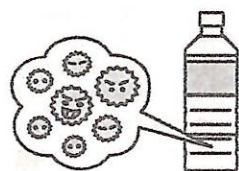
のどが渇いたと感じる前に飲む



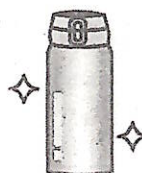
コップ1杯程度をこまめに飲む



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。口をついたら早めに飲み切るようにしましょう。



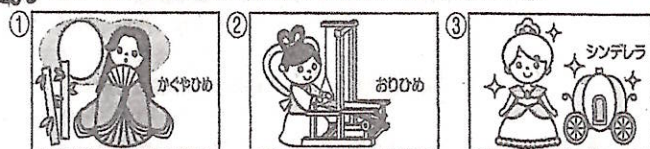
水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

7月19日(金)~21日(日)「福生七夕まつり 2024」

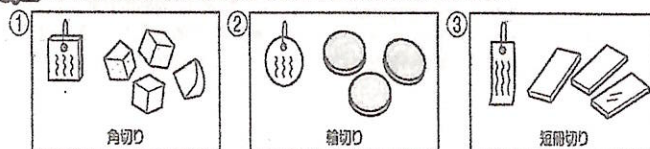
「福生七夕まつり 2024」に合わせて、給食では18日(木)「星のサラダ」を作ります。市内の農家の方達が栽培した様々な形のきゅうりをサラダに入れます。

七夕3択クイズ

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ごとを書く紙と、同じ切り方はどれでしょう?



正解 Q1 ②おりひめ Q2 ③短冊切り

18日(木)は地場野菜の日です

今月の地場野菜(使用予定)

- 【福生市】じゃがいも にんじん きゅうり 長ねぎ
- 【羽村市】にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ
- 【瑞穂町】こまつな

