

くらよし 食育だより

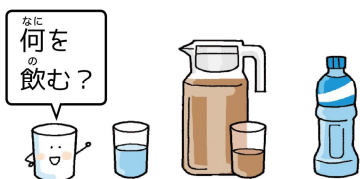
令和7年 7月発行

毎月19日は食育の日

倉吉市教育委員会 学校給食センター

7月になって、いよいよ夏本番となります。これからますます日差しも強くなり、熱中症のリスクも高まります。熱中症を予防するには、日ごろからの生活習慣や食習慣で体調を整えることと、こまめに水分補給をすることが肝心です。マスクをしていると、のどの渇きを感じにくくなりますので、のどが渇いたと感じなくても水分補給を行いましょう。

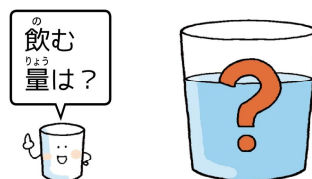
熱中症を予防する 水分補給のポイント



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。



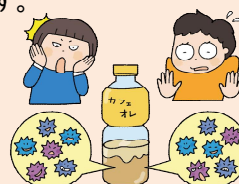
いつ飲む？
のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。



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。

飲み残しのペットボトルに要注意！温度管理も必要です！

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残して時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので要注意！ペットボトル飲料は、開けたら温度管理をし、早めに飲みきりましょう。

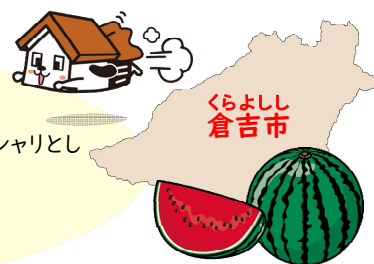


くらよしおさんぽ給食

7月は久米中学校区をおさんぽ給食で紹介！「すいか」

倉吉市では今「すいか」の出荷が最盛期！倉吉すいかは、みずみずしくシャキッとシャリシャリとした食感が自慢です。出荷までの日数を管理し、一番おいしいときに収穫しています！

「すいか」は熱中症予防の水分補給におすすめの食べ物です！



お米を使った朝食献立コンクール

(2人1組)

応募申込期日

令和7年9月10日(水) 必着

書類審査を通過した6組が本選に出場できます

本選開催日

令和7年11月29日 10:30～

会場 伯耆しあわせの郷(倉吉市)

お問い合わせ先 (公財)鳥取県学校給食会 TEL 0857-23-7084

詳しくはHPをご覧ください。
<https://www.togk.or.jp/>



主催 公益財団法人 鳥取県学校給食会
後援 鳥取県教育委員会 鳥取県学校栄養士協議会
JAグループ鳥取 鳥取県PTA協議会



夏休み中にチャレンジ！

栄養バランスのよいオリジナル朝食を
考えてみましょう。

