

きゅうしょくだより 7月

7月になり、暑さが続きのどが渇く季節になりました。皆さんは、きちんと水分をとっていますか。水分をとることはとても大切です。正しい水分のとりかたを知り暑い夏を乗り切りましょう。

水分補給のポイント

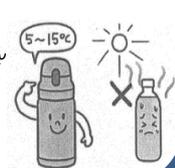
①のどが渇く前に飲む
「のどが渇いた」と感じたときには、すでに体の水分は足りなくなっています。1日を通して水分をとりましょう。



②少しずつ飲む
一度にたくさん飲むとお腹がいっぱいになって食事が食べられなくなってしまう。



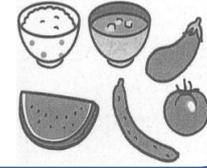
③冷やしすぎはダメ
スポーツのときの一番よい水分温度は5～15℃です。暑いところに置いておくとばい菌がたくさんできてしまいます。



④飲み物の種類
甘い飲み物は砂糖がたくさん入っているのど、飲みすぎると太りやすくなります。普段は水やお茶、でたくさん汗をかいたときはスポーツドリンクを飲むように使い分けましょう。



⑤食べ物からも水分を
飲み物だけが水分をとるものではありません。ご飯や汁ものにも水分があります。野菜にはたくさんの水分が入っています。夏野菜には水分の他にミネラルもたくさん入っています。



「親と子の食育セミナー」参加者募集のお知らせ

今年も夏休みに「親と子の食育セミナー」を実施いたします。親子による調理実習、そして栄養士による食に関する指導があります。一緒に、楽しく食について学びましょう。ぜひご応募ください。

- 日時 : 平成26年8月6日(水) 9:00～15:30 (予定)
- 会場 : 九合行政センター(太田市飯塚町591-1 TEL 0276-45-6978)
- 対象 : 太田市内の小学生とその保護者
- 定員 : 15組(応募多数の場合は抽選とし、結果は後日連絡致します。)
- 参加費 : 1人400円(親子で800円) ※保険代を含む
- 申し込み : 下記申込書にて、郵送、FAX、のいずれかで7月7日(月)までに申し込んでください。

「親と子の食育セミナー」参加申込書
太田市教育委員会学校施設管理課 学校給食係 宛
〒370-0495 太田市粕川町520番地
TEL 0276-20-7086 FAX 0276-52-4227

子ども	氏名		性別	
	学校名		学年	
参加者氏名		○をつけてください 関係(父・母・祖父・祖母・その他)		
住所		TEL(自宅)		
		TEL(携帯)		

※未就学児のお子様は、申しあげありませんがご参加いただけません。

