

きゅうしょくだより

令和8年度 6月

亀岡市立学校給食センター

TEL 0771-24-3833

これから温度や湿度が高くなる日が増えてきて、疲れが出てくる頃です。近年暑くなる時期が早まっているので、早めの熱中症対策が必要です。本格的な夏が到来する前に、バランスの良い食事と適度な運動、十分な睡眠を心がけ、暑さに負けない体をつくっていきましょう。

そろそろ気をつけたいね！

初夏からの水分補給

急な暑さに体はびっくり！



「春が来た！気持ちがいいな…」と思って
いた体は、まだ急な暑さには慣れていません。いつも以上に気を付けて水分補給しましょう。

朝ごはんをまずはしっかり！



水分補給はまず食事から。汗で失われるミネラル（塩分含む）も補給できます。ただし、塩分については予防的に多くとる必要はありません。

ふだんは水や麦茶で！



ジュースはさとう（糖分）、スポーツドリンクは塩分のとりすぎにつながるがあるよ。水やカフェインを含まない麦茶がおすすめです。

ちびちび、こまめに！



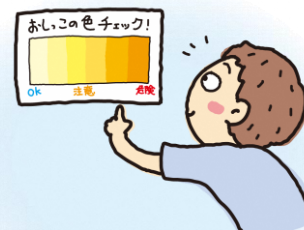
一度にたくさん飲むと体がびっくりするよ。のどがかわく前に、ひと口、ふた口、ちびちびこまめに飲んで水分補給をしましょう。

運動前とはとくにしっかり！



運動前の水分補給も忘れずに。水筒は日陰など涼しい場所で保管。ペットボトルはキャップをあげたら早めに飲みきりましょう。

おしっこの色にも注目！



トイレに行ったらおしっこの色に注目。色が濃くなっていたら、体からの「お水が足りないよ」というサインだと思しましょう。