

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。日ごろから適度な運動で汗をかくようにしたり、栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。

7/1～8/31「熱中症予防強化月間」です！

気温の高い日が続く7月1日～8月31日は、国が定める「熱中症予防強化月間」です。30℃を超えると、熱中症で亡くなる人が増えていき、35℃を超える猛暑日は特に注意が必要です。暑い夏を元気に過ごせるよう、以下の3つのポイントを参考に、熱中症予防を徹底しましょう。

熱中症予防 3つのポイント

暑さを避けるポイント

★日ごろから適度な運動で汗をかく習慣をつけることで、体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります。

涼しい服装をする 	帽子や日傘の活用 日陰へ移動する 	周りの人と十分な 距離がとれるときは マスクを外す 	室内ではエアコンを 使用する
--------------	-------------------------	-------------------------------------	-----------------------

水分補給のポイント

喉が渇いていなくても!!! 1時間ごとにコップ 1杯！ 	汗をたくさんかいた ときは塩分 も忘れずに
---------------------------------------	---------------------------------

★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることも。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。

体調管理のポイント

	★熱中症を予防するには、 早寝・早起きをし、朝ご はんをしっかり食べるこ とが大切です。
--	---

体調が悪いときは無理せずに休みましょう。

スポーツドリンクは手作りできます！

みず 水...1ℓ しょう油...1～2g (0.1～0.2%)	砂糖...40～80g (4～8%) レモン汁... お好みで
---	--

「作り置き料理」の食中毒にご注意ください

給食のない日の昼ごはんには、チャーハンやパスタ、焼きそばなど、ごはん料理やめん料理が定番というご家庭も多いのではないのでしょうか。このような料理を原因とする「セレウス菌」食中毒が、夏に多く発生しています。セレウス菌は土壌や河川、空気中など自然環境に広く存在しており、穀類や野菜など農産物にも付着しています。加熱しても「芽胞」という熱に強い形になるため、完全に死滅させることはできません。さらに、30℃前後の室温で長時間放置すると菌が増え、下痢や腹痛または嘔吐を引き起こします。

「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント

野菜はよく洗う、 食材の中心部ま でしっかり加熱 するなど、 衛生的に調理する。 	調理後は 室温に放置せず、 なるべく早めに 食べきる。
料理は小分けにして冷まし、 冷蔵庫で保管する。 	料理を 持ち歩く場合は、 保冷剤や 保冷バッグを使い、 涼しい所で保管する。

夏の行事食いろいろ

7/2 ごろ (夏至から11日目～七夕までの5日間)	7/7	7/13～16 (または8/13～16)	7月下旬ごろ (2026年は7/26)
半夏生 	七夕 	お盆 	土用の丑の日
タコ (関西地方)	焼きサバ (福井県)	精進料理	ウナギ 「う」のつく食べ物