7月 給食だより

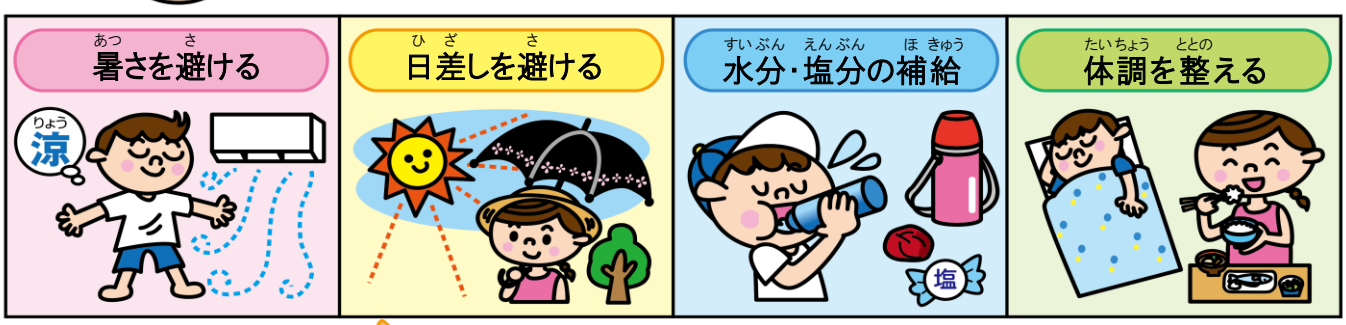
宇部市立見初小学校

暑さ本番です！

体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一段と気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが大切です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても１時間ごとにコップ１杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給しましょう。

熱中症予防 4つのポイント



夏の行事と行事食

七夕 (7/7)

季節の節目となる「五節句」の一つです。日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。

土用の丑 (今年は 7/23)

立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことです。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物を食べて、健康を願う風習があります。

「う」のつく食べ物

うのつく食べもの