



ぼう ちやうがっこうきゅうしよく
伯耆町学校給食キャラクター
はく
伯まいちゃん

がっこうきゅうしよく 学校給食だより



令和8年度7月号
伯耆町立学校給食センター

ねっちゅうしよく 熱中症に気をつけよう！

ねっちゅうしよくよ ぼう
～熱中症予防のカギは『生活習慣』～



ねっちゅうしよく からだ たいおんちやうせつきの う よわ
熱中症は、体の体温調節機能が弱まることで起こりやす
くなります。

からだ すいぶん すく あせ
体の水分が少なくて汗をかきにくかったり、寝不足や疲
れがたまっていたりすることも、体温調整機能が正しく働か
ない原因の一つです。

あつ かんきやう はたら ひと しら
暑い環境で働く人を調べると、朝食を食べていない人は
毎日朝食を食べている人の1.6倍も熱中症になりやすいこ
とがわかっており、朝食を食べることは熱中症予防に役立
つことがうかがえます。

ちやうしよく た ちやうしよく えんぶん からだ なか
朝食を食べることで、朝食にふくまれる塩分が体の中の
水分を保つのに役立ちます。また、朝食にふくまれている
水分は、寝ている間に汗や呼吸から失われる水分を補う
役割もあります。

はやね はやお あさ 『早寝・早起き・朝ごはん』で

ねっちゅうしよく ふせ
熱中症を防いで、

げんき なつやす す
元気に夏休みを過ごしましょう！



ねっちゅうしよくたいさく

あさ
朝ごはんを
食べよう



とく
特に、ごはんを中心と
した日本型の食事は、
水分が多いのでオス
スメ！

きそく ただ
規則正しい
生活をしよう



はやね はやお
早寝・早起きで、
疲れを残さない！

こまめに水を
の
飲む



のどがかわいたかな、
と思ったら、すぐに水が
飲めるように水とうを
用意しておくといよ！

お米を使った朝食献立コンクール

(2名1組)



応募締切

令和8年9月10日(木) 必着

書類審査

結果は10月下旬発表

書類審査を通過した6組が本選に出場できます

調理審査

令和8年11月15日(日) 10:30～

会場 伯耆しあわせの郷(倉吉市)

詳しくはHPをご覧ください。

問い合わせ先 (公財) 鳥取県学校給食会 TEL 0857-23-7084

<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

JAグループ鳥取

鳥取県学校栄養士協議会

鳥取県 PTA 協議会



入賞者には、鳥取県産
星空舞など、豪華副賞も…

夏休みの間に、望ましい
食生活を送るのに重要な
『朝食』について考えてみ
ましょう。