



がっこうきゅうしょく 学校給食だより

令和6年度7月号

伯耆町立学校給食センター



ねっちゅうしょう 熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくては
いけないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を
落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけること
が大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、
必ず朝ごはんを食べましょう。



すいぶん ほきゅう 水分補給のポイント

すいぶんほきゅう 水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいた
ときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



のどが渴いた
と感じる前に
飲む



コップ1杯程度を
こまめに
飲む



汗をたくさん
かいたときには
塩分も一緒に
とる



ペットボトルは、飲みかけのま
ま放置すると細菌が増えて、
食中毒を起こす危険性がありま
す。口をつけたら早めに飲み切る
ようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を
取り外して、それぞれ洗剤でよく洗
い、しっかり乾かしましょう。

じもとしょくざい しょうかい 地元食材の紹介

給食のたまねぎと里いもを給食センターに届けてくださっている
中田さんの畑でたまねぎの収穫と里いもの植えつけ体験をしました。



昨年12月に植えた
たまねぎを収穫しました。
1個600gもある大きな
たまねぎもありました。これ
から給食にも使用します。



里いもの植えつけも行
いました。12月頃に収穫予定
で、給食にも使用します。



お米を使った朝食献立コンクールが開催
されます。家族や友達と挑戦してみたいかが
でしょうか。



お米を使った朝食献立コンクール (2人1組)

応募締切 令和6年9月10日(火) 必着

開催日 令和6年12月7日(土) AM10:30~

会場 佐賀市あわせの郷(倉吉市)

お問い合わせ先

(公財)鳥取県学校給食会 TEL 0857-23-7084

詳しくはHPをご覧ください。

<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

鳥取県学校栄養士協議会

鳥取県PTA協議会

JAグループ鳥取

