

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

暑い日が続きますね。この時期に特に気をつけなければならないのが「熱中症」です。
熱中症は、いつでも・どこでも・だれでも発症する可能性があり、ひどくなると命を落とす危険性もあります。日頃から体調を整え、こまめな水分補給が大切です。また、睡眠不足や朝食抜きの人は、熱中症になりやすいといわれています。早寝早起き朝ごはんを心がけ、熱中症を防ぎましょう。

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶です。汗をかいたときにはスポーツドリンクなども活用しましょう。

のどが
かわいたと
感じる前に
飲む。



冷たすぎない
飲み物を
選ぶ。



汗をたくさん
かいた時には
塩分も一緒
にとる。



アレルギー用詳細献立表は右の二次元バーコードの読み込み、
あるいは「青海市教育委員会ホームページ>学校教育>学校給食情報>給食献立表」
にアクセスしてご覧いただけます。



♥目玉焼きをアートして食べよう!

- 材料
目玉焼き
(アートの前に
塩・コショウ
してもいいね)
- お道具
トマトケチャップ
スライスハム
スライスチーズ
まるいチョコ
たまごボーロ
のり・
ソースも
いいね



グミやケーキの
トッピングを使っても
楽しいわね
いろいろ工夫して
アートしましょ!

楽しい
目玉焼きに
しよう!

お家 シリーズ

市内在住のイラストレーター本橋先生とコラボしたコーナー。
お家で楽しめるレシピや里山通信などを発信します。

もとほし 本橋 靖昭先生

イラストレーター
絵本作家

青海市生まれ・在住。出版・広告・放送などの絵を描いて活躍中です。絵本「まっくら森」(サンマーク出版)は、NHK「みんなのうた」で大人気の「まっくら森の歌」の原型になりました。青海市の図書館のキャラクター「ち〜のん」は本橋先生の作品です。