

# 給食だより

新宮町立新宮北小学校  
令和6年8, 9月号  
栄養教諭 永尾 美佐

夏休みも終わり、学校生活が再開しました。まだまだ暑い日が続きますが、毎日元気にすごすためには、早寝、早起きをし、朝・昼・晩の3食をしっかり食べて、生活リズムをととのえましょう。



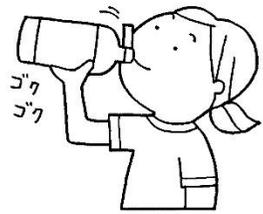
## 夏ばてしていませんか？

夏ばてとは、夏の暑さが関係して起こるさまざまな症状のことをいいます。おもな症状は、全身の倦怠感、思考力や意欲の低下、動悸、頭痛、めまい、食欲不振、下痢・便秘、体重減少などです。残暑を乗りきるために夏ばての対策に取り組んでみませんか。



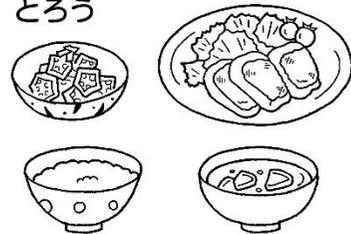
### ----- 夏を元気にすごすための 夏ばて対策 -----

こまめに水分補給をしよう



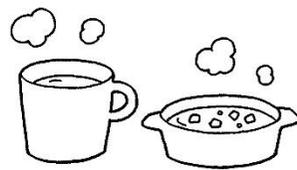
のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



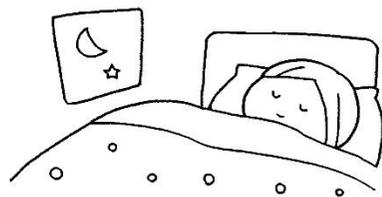
主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



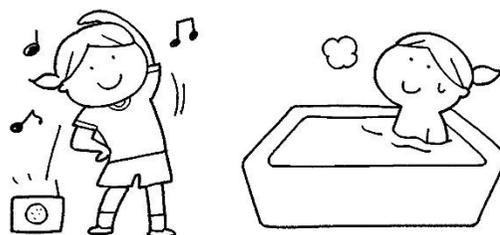
冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

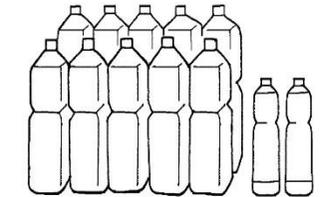
軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

## 水の備蓄は一人1日3L

水は、命を守るためにとても大切です。飲料水(調理用を含む)の備蓄は一人1日3Lが目安です。大規模災害発生時には、1週間分の備蓄が望ましいとされています。そのほかにも、トイレを流すためなどの生活用水の備蓄も必要です。



8・9月に給食で使用する予定の主な食材の産地は次のとおりです。

種類	主な産地
根深ねぎ	大分 福岡
キャベツ	熊本 大分
きゅうり	大分 宮崎 熊本
かぼちゃ	熊本
ごぼう	九州
ピーマン	熊本 大分

種類	主な産地
しめじ	福岡
えのきだけ	福岡
もやし	福岡
赤ピーマン	宮崎 高知
じゃがいも	北海道
玉ねぎ・人参	北海道

種類	主な産地
ねぎ	福岡
みずな・小松菜	古賀 九州
米	新宮・糟屋
麦	福岡



日本では、地震、津波、豪雨、台風などの災害が多発しています。災害はいつ起こるかわかりません。家族で食料・飲料などの備蓄は十分にあるか確認したり、安否確認方法や集合場所などを話し合ったりしておくことが大切です。

見直そう！

## 食品の備蓄



食品の賞味期限や量を確認しましょう。

### 水の備蓄は一人1日3L

水は、命を守るためにとても大切です。飲料水（調理用を含む）の備蓄は一人1日3Lが目安です。大規模災害発生時には、1週間分の備蓄が望ましいとされています。そのほかにも、トイレを流すためなどの生活用水の備蓄も必要です。



一人分  
1週間だと

21L

