



食育だより

2026年7月
みやこ町学校給食センター

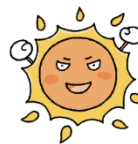
Facebook
ページ



給食の写真を公開しています。

気温の高い日が続く7月1日～8月31日は、国が定める「熱中症予防強化月間」です。熱中症とは、気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。暑い夏を元気に過ごせるよう、熱中症予防を徹底しましょう。

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防するポイント



すいぶんほきゅう 水分補給のポイント

のどがかわいた時には、脱水がすでに始まっているので、のどがかわく前に水分補給をしましょう。

□ こまめに水分補給

ふだんは、カフェインが入っていない麦茶がおすすめです。



□ スポーツドリンクも上手に使う

運動してたくさん汗をかいた時は、水分と塩分を補給するため、スポーツドリンクを活用しましょう。



□ 衛生管理に注意

夏は細菌が繁殖しやすくなります。

水筒やペットボトルの

衛生管理に注意し、早めに飲み切りましょう。



炭酸飲料などの甘い飲み物を飲みすぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることもあります。

たいちょうかんり 体調管理のポイント

日頃から、適度な運動で汗をかく習慣をつけておくことで、体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります。

□ 朝ごはんをしっかり食べる

□ 早く寝て早く起きる



このような場合は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要です。

■ 朝ごはんを食べない



■ 睡眠不足

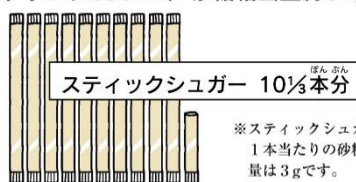
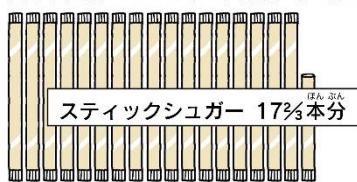


■ 風邪など体調が悪い



チェック! 飲み物の砂糖の量

ジュース(果実飲料) 500mL / 砂糖相当量約53g スポーツドリンク 500mL / 砂糖相当量約31g



※スティックシュガー
1本当たりの砂糖の
量は3gです。

冷たいものは、甘味を感じにくくなります。そのため、たくさんの砂糖などが使われていても気づきません。飲みすぎないようにしましょう。



* みやこ町の健康課題 ～ メタボリックシンドローム Part2 ～ *

6月の「食育だより」では、みやこ町の健康課題の一つが「メタボリックシンドローム」（おなかの中の腸の周りなどに脂肪がたまる内臓脂肪型肥満で、なおかつ高血糖や高血圧、脂質異常が2項目以上ある状態のこと）で、生活習慣と深く関わっていることを紹介しました。

今回は、「間食のとり方」について考えてみましょう。

みなさんは間食(おやつ)をどんなふうに食べているでしょうか？
当てはまるものに○をして、あみだくじで確認してみましょう。



甘いものが好きで、食べすぎてしまうことがある



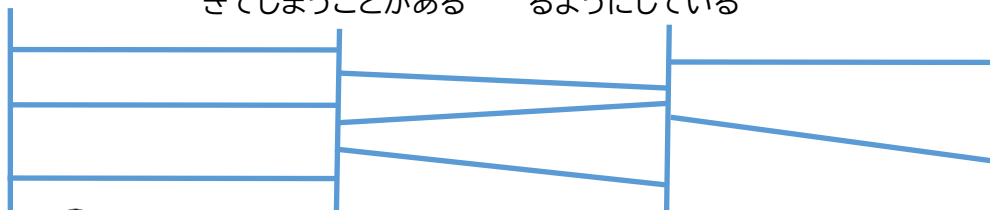
しょっぱくて油っこいものが好きで、食べすぎてしまうことがある



おやつは、決まった時間に、量を決めて食べるようにしている



おやつは、好きな時間に食べている



食事で不足しがちな栄養素(カルシウム、鉄など)を含む食品を取り入れるとさらによいです。



ごはんが食べられないように、時間を考えて食べましょう。



甘いおやつは、むし歯や太りすぎの原因になります。食べすぎには気をつけましょう。



塩分や油が多いものは、太りすぎの原因になったり、病気のもとになりやすいので、ひかえめにしましょう。

気をつけて！ ペットボトル症候群

甘い清涼飲料をたくさん飲むと、過剰な糖が尿に排出されて脱水気味になり、のどがかわきます。それでも飲み続けると、体のだるさや吐き気、意識障害が生じるペットボトル症候群になる危険性があります。



広報みやこ
「みやこっちゃん」
2026年7月号に
「メタボの予防・改善」について詳しく
掲載されています。



* みやこ町学校給食事業について(お知らせ) *

みやこ町学校給食の事業は、『築城基地飛行場関連交付金事業』の調整交付金を一部財源として運用しています。学校給食センターの施設維持のための運営経費として活用し、令和7年度に下記の機器等を購入し、使用しています。



スライサー



スチームコンベクション



コンテナ