

みえの郷給食だより

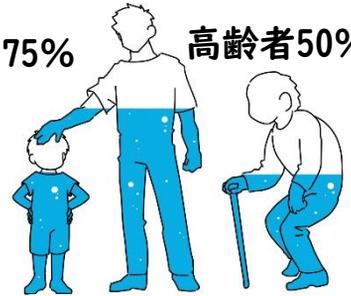
2024年7月号

熱中症を予防しましょう！

熱中症による死亡数は65歳以上に多く、近年、家庭で起こる熱中症が増加傾向にあります。右のイラストのように、高齢者は体内の水分量が少なくなっていて、水分が不足しがちです。また、喉の渇きに気づくのが鈍くなっていたり、身体に熱が溜まりやすいなど、熱中症になる要因がいくつかあります。

《体内の水分量》

小児75% 高齢者50%



成人60%

元気ポイント

こまめな水分補給



朝・昼・夕の3食を
バランス良く



旬の野菜や果物を食べる

NGポイント

冷たい物の食べ過ぎ



偏った食事

朝ごはん抜き



規則正しい生活をして暑い夏に負けない身体作りをしましょう。

6月の行事食のご紹介

御一日献立



6月の食ひろば
水まんじゅう



手作りの水饅頭
をすくって
いただきました



作成・編集 東、岩崎