



夏本番！こまめな水分補給を

日に日に気温が高くなってきました。体がまだ暑さに慣れていないため、健康な人でも熱中症になりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとして体調をととのえ、のどが渴いたと感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。屋外で活動するときは、なるべく日差しを避けて、適度に休憩をはさむことが大切です。



水分補給のポイント

| | | | |
|--|---|---|--|
| <p>いつ？</p> <p>朝起きた時、入浴の後など。それ以外にも、少しずつこまめに飲みましょう。</p> | <p>何を？</p> <p>甘い飲み物ではなく、水やお茶を。</p> | <p>どれくらい？</p> <p>1日あたり1.2ℓが目安。</p> <p>1.2ℓ</p> | <p>運動などで大量に汗をかいたら？</p> <p>汗によって減った体重の7～8割程度の水分補給に加え、塩分もとる必要があります。</p> <p>塩分濃度0.1～0.2%程度のスポーツ飲料など。</p> |
|--|---|---|--|



7月7日 七夕

五節句の一つで、中国から伝わった織姫と彦星の伝説に、日本の「棚機つ女」という伝説が合わさった行事です。各地で七夕祭りが開かれ、願い事を書いた短冊や七夕飾りを笹竹につるして星に祈ります（七夕祭りは、ひと月遅れの8月7日に行う所もあります）。七夕の行事食といえば「そうめん」です。そうめんは、平安時代に七夕の儀式でお供えされていた「索餅」がもとになったといわれ、ちょうど麦の収穫時季であることや、織姫のつむぐ糸に見立てて食べられます。

「伝統的七夕」に 星空を見上げてみませんか？

国立天文台では、現在の7月7日が梅雨の時期に当たり、なかなか星空を見られないことから、昔の暦で7月7日に近い日を「伝統的七夕」とし、“多くの人が夜空に光る星と天の川を楽しめるよう、明かりを消して星空に目を向けよう”と呼びかけています。



2018年の伝統的七夕は
8月17日です。

知っていますか？ 食事のルール・マナー



食事を楽しい雰囲気でおいしく食べるために、ルールやマナーを守りましょう。

食器の置き方

ご飯や汁物のおわん、小さな器は手に持って食べます。

給食の場合は…

※食器の形や種類によって異なります。

副菜

主菜

主食

汁物

大きな器は手に持たず、箸を持っていない方の手を器に添えて食べます。

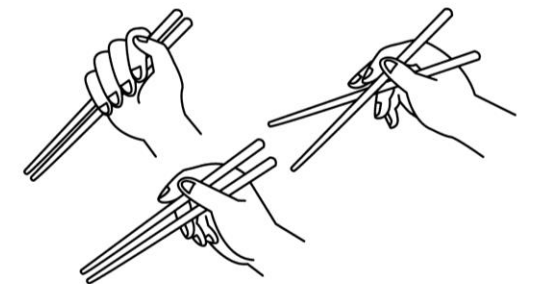
はしの持ち方

★上のはしは、親指・人差し指・中指で持つ

★上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ。

★下のはしは、親指の付け根と薬指で支える。

こんな持ち方になっていませんか？



よい姿勢

机に向かってまっすぐ座り、背筋を伸ばす

いすに深く腰かける

足は床に付ける

つくえ机とおなかの間はこぶし1個分

姿勢が悪いと、食べ物の消化にもよくありません。

食事のあいさつ

「いただきます」
「ごちそうさまでした」

生き物の命をいただいていることや、食事が出来上がるまでに関わった人へ感謝の気持ちを表す言葉です。

心を込めて
言いましょう。

