



のどがかわく前に水分補給はこまめにしよう!

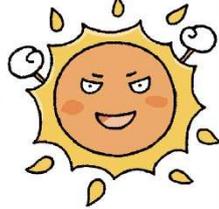
だんだんと、日差しが強^{つよ}く、気温^{きおん}や湿度^{しつど}も高^{たか}くなって、
じめじめとした季節^{きせつ}がやってきました。

のどがかわいている時^{とき}は、すでに水分^{すいぶん}が不足^{ふそく}していると言^いわ
れています。水分^{すいぶん}は少しづつこまめにとりましょう。



熱中症とは

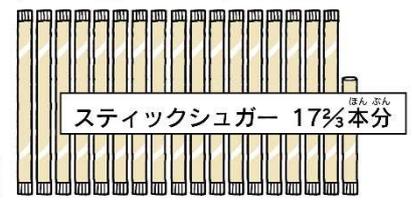
気温^{きおん}や湿度^{しつど}が高^{たか}い時^{とき}や激^{げき}しいスポーツ^{たいおん}に
よって脱水^{だっすい}や体温^{たいおん}が高^{たか}い状態^{じょうたい}になり、体温^{たいおん}
を調節^{ちょうせつ}する機能^{きんごう}が働^{はたら}かなくなることで
す。放置^{ほうち}すると死^しに至^{いた}ることもあります。



熱中症^{ねちゅうしやう}を予防^{よぼう}するために、汗^{あせ}をかいた分^{ぶん}
はしっかり水分^{すいぶん}と塩分^{えんぶん}を補給^{ほきゅう}しまし
ょう。高温^{こうおん}多湿^{たしつ}の時^{とき}や風^{かぜ}がない時^{とき}は無理^{むり}をせず、
適度^{てきど}に涼しい場所^{ばしょ}で休憩^{きゆうけい}しまし
ょう。

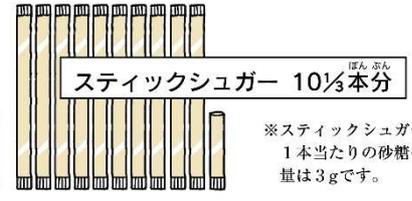
千エック! 飲み物の砂糖の量

ジュース(果実飲料) 500mL / 砂糖相当量約53g



スティックシュガー 17本分

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 10本分

※スティックシュガー
1本当たりの砂糖の
量は3gです。

水分補給は水か麦茶にしよう

ジュース(果実飲料)
やスポーツドリンクなど
をたくさん飲むと、糖分^{とうぶん}
のとりすぎになります。
普段^{ふだん}の水分補給^{すいぶんほきゅう}は水^{みず}か麦
茶^{むぎちや}にしまし
ょう。



6月14日
チガイのわかる
カレー

給食^{きゅうしょく}に、チガイ^{ちがい}を使うこと
ができるのは、湧別町^{ゆうべつちやう}
ではです。地域^{ちいき}の方^{かた}のご
協力^{きやうりき}に感謝^{かんしや}です。

約30kgのチガイを、湧別漁業
協同組合様からいただきました。



カレーには、たくさんのチガイが
入っていました。



カレーの辛^{から}さは、保育所^{ほいくしよ}・小学校^{しょうがっこう}・中学校^{ちゅうがっこう}の3段階^{さんだんがい}に分^わけて作^{つく}っています。
使うカレー^{つか}ルールの種類^{しゆるい}が違^{ちが}います。

6月8日、22日
揚げパン (砂糖)

揚げパン^{あげぱん}は、調理時間^{ちやうりじかん}の
都合^{つごう}で1度^{いちど}に全学校^{ぜんがっこう}分^{ぶん}を作^{つく}
ることができないので、湧別
方面^{ほうべつ}(ゆうべつ学園^{がくえん}・芭露^{ばろ}
学園^{がくえん})と上湧別方面^{かみゆうべつ}(開盛^{かいせい}
小^{しょう}・富美小^{ふみしょう}・上湧別小^{かみゆうべつしょう}、
なかゆうべつしょう かみゆうべつちやうがっこう
中湧別小^{なかつゆうべつしょう}・上湧別中学校^{かみゆうべつちゅうがっこう})
の2回^{かい}に分^わけて出^だしていま
す。



個包装^{こほうそう}なしで注文^{ちゆうもん}したパンを、給食
センターで油^{あぶら}で揚げ^{あげ}て、味付け^{あじつけ}をして
出^だしています。給食時間^{きゅうしょくじかん}に、1人分^{ひとりぶん}ず
つ袋^{ふくろ}に入れて食^いべてもらっています。

今回は^{こんかい} 新しく「砂糖^{さとう}(グラニュー
糖^{とう})」味^{あじ}で出^だしました。他^{ほか}に、ココア・ア
ーモンド・キャラメル味^{あじ}がこれまでに
出^だています。