



# 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<sup>つよ</sup>く、気温<sup>きおん</sup>や湿度<sup>しつど</sup>も高<sup>たか</sup>くなって、  
じめじめとした季節<sup>きせつ</sup>がやってきました。

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



## 熱中症とは

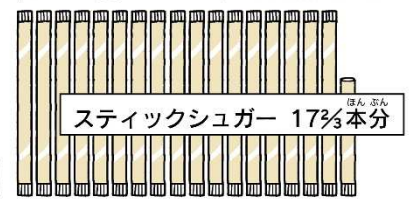
気温<sup>きおん</sup>や湿度<sup>しつど</sup>が高<sup>たか</sup>い時<sup>とき</sup>や激<sup>げき</sup>しいスポーツ<sup>たいおん</sup>に  
よって脱水<sup>だっすい</sup>や体温<sup>たいおん</sup>が高<sup>たか</sup>い状態<sup>じょうたい</sup>になり、体温<sup>たいおん</sup>  
を調節<sup>ていせつ</sup>する機能<sup>きんごう</sup>が働<sup>はたら</sup>かなくなることで  
す。放置<sup>ほうち</sup>すると死<sup>し</sup>に至<sup>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



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

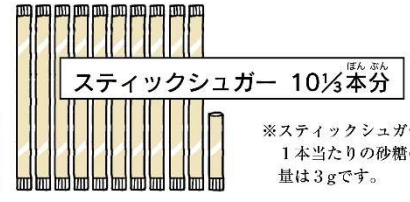
## 千エック! 飲み物の砂糖の量

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<sup>とうぶん</sup>  
のとりすぎになります。  
普段<sup>ふだん</sup>の水分補給<sup>すいぶんほきゆう</sup>は水<sup>みず</sup>か麦<sup>むぎ</sup>  
茶<sup>ちや</sup>にしまし  
ょう。



**6月14日**  
**チガイのわかる**  
**カレー**

給食<sup>きゅうしょく</sup>に、チガイ<sup>ちがい</sup>を使うこと  
ができるのは、湧別<sup>ゆうべつ</sup>町なら  
ではです。地域<sup>ちいき</sup>の方<sup>かた</sup>々<sup>がた</sup>のご  
協力<sup>きょうりやく</sup>に感謝<sup>かんしゃ</sup>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<sup>から</sup>さは、保育所<sup>ほいくしよ</sup>・小学校<sup>しょうがっこう</sup>・中学校<sup>ちゅうがっこう</sup>の3段階<sup>さんだんがい</sup>に分<sup>わ</sup>けて作<sup>つく</sup>っています。  
使うカレー<sup>つか</sup>ルールの種類<sup>しゆるい</sup>が違<sup>ちが</sup>います。

**6月8日、22日**  
**揚げパン(砂糖)**

揚げパンは、調理時間<sup>ちやうりじかん</sup>の  
都合<sup>つごう</sup>で1度<sup>いちど</sup>に全学校<sup>ぜんがっこう</sup>分<sup>ぶん</sup>を作<sup>つく</sup>  
ることができないので、湧別<sup>ゆうべつ</sup>  
方面<sup>ほうめん</sup>(ゆうべつ学園<sup>がくえん</sup>・芭露<sup>ぼろ</sup>  
学園<sup>がくえん</sup>)と上湧別<sup>かみゆうべつ</sup>方面<sup>ほうめん</sup>(開盛<sup>かいせい</sup>  
小<sup>しょう</sup>・富美小<sup>ふみしょう</sup>・上湧別小<sup>かみゆうべつしょう</sup>、  
なかゆうべつしょう 上湧別中<sup>かみゆうべつちゅうがっこう</sup>学校<sup>がっこう</sup>)  
の2回<sup>かい</sup>に分<sup>わ</sup>けて出<sup>だ</sup>していま  
す。



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

今回は<sup>こんかい</sup> 新<sup>あたら</sup>しく「砂糖<sup>さとう</sup>(グラニュー  
糖<sup>とう</sup>)」味<sup>あじ</sup>で出<sup>だ</sup>しました。他<sup>ほか</sup>に、ココア・ア  
ーモンド・キャラメル<sup>あじ</sup>味<sup>あじ</sup>がこれま  
で出<sup>だ</sup>て  
ています。