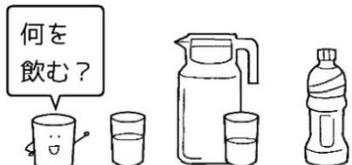


# 7月 給食だより

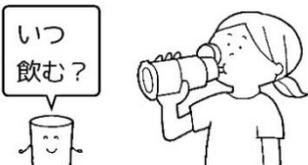
令和7年7月 第二大山崎小学校

蒸し暑い日が続いています。熱中症に気をつけましょう。子どもは、体温調節機能や水分の代謝調整が未熟なため、脱水になりやすいと言われています。熱中症の予防には、適切な水分補給を行うことが大切です。

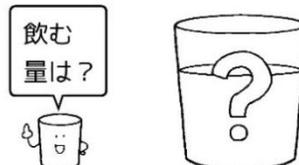
## 熱中症を予防する 水分補給のポイント



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。



運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことが推奨されています。

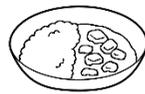
## 飲み物以外の水分補給

水分は、飲み物だけでなく食事や野菜・果物などからもとることができます。冷たくて甘い飲み物だけでなく、食事からも意識して水分をとりましょう。

スープ



カレーライス



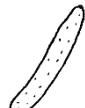
冷やし中華



トマト



きゅうり



なす



すいか



## くらべてみよう



### 清涼飲料の甘さ

コップを2つ用意して、それぞれに清涼飲料を入れます。1つは冷蔵庫で冷やし、もう1つは常温にしておきましょう。しばらくたってから飲みくらべてみると、常温のままの方が甘く感じられます。

## 7月7日は七夕です

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

7月7日の給食には七夕にちなんで、星形の米粉マカロニを使った「七夕汁」が登場します。お楽しみに♪



## 夏休みの食生活のポイント

朝食をとろう



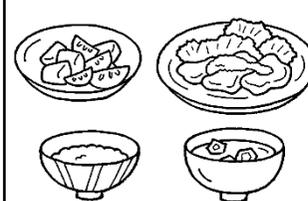
早寝や早起きをしよう



冷たいものとりすぎに気をつけよう



栄養バランスのよい食事をとろう



- 朝食をとろう  
朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。
- 早寝や早起きをしよう  
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。
- 冷たいものとりすぎに気をつけよう  
冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。
- 栄養バランスのよい食事をとろう  
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

7月15日(火)「焼きとうもろこし」のとうもろこしの皮は1年生がむいてくれる予定です!