



給食たより

令和8年7月 第二大山崎小学校

夏が本番になってきました。特に日本の夏は高温多湿のため、体も疲れやすくなってしまいます。また、食欲も落ちていくので、夏バテになりやすくなります。そんな時ほど規則正しい生活習慣で、暑さに負けない体をつくりましょう。

規則正しく！ 夏休みの食生活

夏休みを楽しく元気に過ごすために、規則正しい食生活を心がけましょう。

- ・ 食事は、1日3食を決まった時間に
- ・ 食べる前はしっかり手洗い
- ・ 冷たいものをとり過ぎない
- ・ 間食は時間と量を決めて
- ・ 牛乳や乳製品をとる
- ・ 夜遅くには食べない

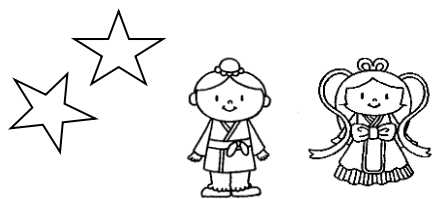


7月7日は、七夕★

七夕はずっと昔から行われていた日本の行事の一つです。

昔は、七夕には「さくべい」とよばれる小麦粉と米粉を水でといて揚げたお菓子が食べられていました。そこからそうめんを食べるようになりました。今では日本の「たなばた」という行事と、中国から来たおりひめ、ひこぼしのお話とが合わさったお祭りとなっています。

7日の給食には星型のマカロニを使った「こめこまカロニのスープ」が登場します★



水分と食事で熱中症を防ごう！

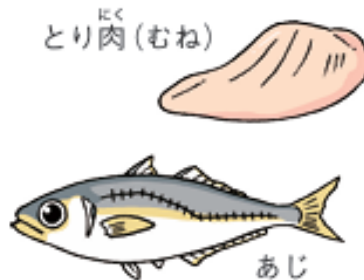
熱中症の原因のひとつである脱水症状は、水分と食事をしっかりとることで予防できます。まず、筋肉をつくるのに必要なたんぱく質をとりましょう。筋肉は、水分を蓄える貯蔵庫の役割も果たします。そして、ビタミンCには、強い日差しから体内の細胞を守り、暑さによる疲れから回復しやすくする働きがあります。ビタミンB₁は食事からとった糖質を効率よくエネルギーにかえて、暑さによる疲労感をやわらげます。



熱中症予防に役立つ栄養素と含まれる食品

たんぱく質

とり肉(むね)



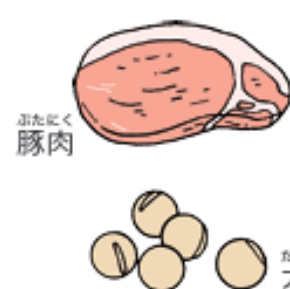
ビタミンC

キウイ
フルーツ



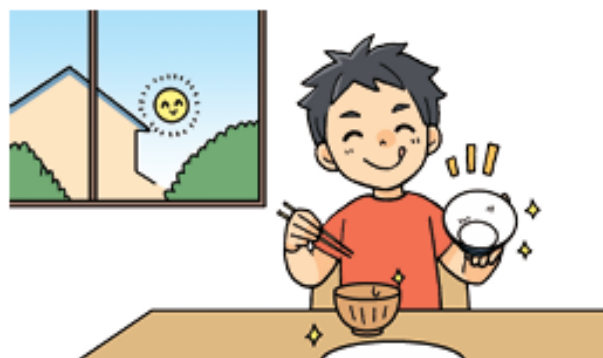
ビタミンB₁

豚肉



朝食をしっかり食べる

熱中症を防ぐためには、特に朝食が重要です。栄養素を補給し、睡眠中に失われた水分を補う役目があります。



みそ汁などで水分補給

汁物を1品追加すると、朝の水分補給がしっかりできます。ごはんや野菜のおひたし、サラダ、果物なども、水分を多く含みます。

