



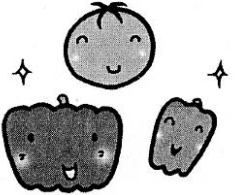
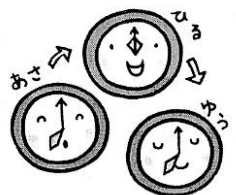
給食だより 7月号

令和7年6月27日
台東区立大正小学校
校長 石原 淳
栄養士 横山美由紀

いよいよ夏本番。急激に暑くなるこの時期は、体が暑さに慣れていないために熱中症になりやすく、注意が必要です。熱中症予防のためにも、十分な睡眠をとること、朝ご飯をしっかりと食べることは大切です。夏が旬の野菜や果物は、暑さ対策にも有効です。こまめな水分補給も忘れずに。

夏の食事のポイント 8カ条!

夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです

な  生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通してから食べよう。	つ  冷たいものはほどほどに食べよう。とりすぎはおなかをこわす。	や  やたらおやつばかり食べないで。おやつは時間と量を決めて食べる。	す  すっばい酢の物や梅干しは体の疲れをとってくれる。
み  みどりの仲間の食べ物（とくに野菜）をたっぷりとりよう。	の  飲み物の基本は水かお茶で。牛乳も1日1回は飲もう。	しょく  食事は好き嫌いをせず、バランスよくしっかり食べよう。	じ  時間を決めて1日3食。きそく正しい食事の時間がよい生活リズムをつくれます。

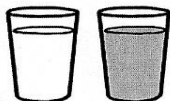
ただ すいぶん ほきゅう あつ なつ の き 正しい水分補給で暑い夏を乗り切ろう!

タイミング



「のどがかわいた」と
感じる前に、
こまめに飲む。

水かお茶がよい。
汗が多く出たときには
スポーツドリンクも有効。



種類

糖分の多いジュースや炭酸飲料は水分
の吸収が悪くなります。また一度にた
くさん飲むと消化器官に負担をかけ、
食欲の減退にもつながります。少量を
こまめに飲むように心がけましょう。



量



1回コップ1杯ほどを
何度かに分けて
少しずつ飲む。

5～15℃が最適。
冷やしすぎないようにする。



温度

せりょういんりょう

とうぶんりょう

清涼飲料の糖分量くらべ

私たちの体の65～70%は水分で
す。この水分は、汗をかくて体温調節を
したり、血液や細胞に重要な働きをし
たりしています。ですから大量に汗をか
く夏場や運動中は適度な水分補給をし
ないと、熱中症などを引き起こし、命
に危険がおよぶことがあります。



ジュース

約56g



炭酸飲料

約55g



スポーツ飲料

約34g



低カロリー飲料

約29g

角砂糖約8～15個分相当が含まれています。

また、水分補給で気を付けなければならないのが、甘い清涼飲料の飲みすぎです。口当
りのよい清涼飲料は、無意識のうちにどんどん飲みすぎてしまい、大量の糖分を摂取する
ことにつながり、太りすぎの原因になることもあります。また、満腹感で食欲がなくなって
しまうこともあります。夏の水分補給は重要ですが、普段は糖分なしの水や麦茶を飲みまし
ょう。

【お知らせ】

- ・7月17日(木) 給食終了
- ・7月18日(金) 終業式 給食はありません。
- ・9月 1日(月) 始業式 給食はありません。
- ・9月 2日(火) 給食開始