

給食だより 7月号

令和8年6月26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

<p>な</p>  <p>生ものや肉の生焼きに注意。中までしっかり火を通してから食べよう。</p>	<p>つ</p>  <p>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。</p>	<p>や</p>  <p>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。</p>	<p>す</p>  <p>酸っぱい酢のものや梅干しは体の疲れをとってくれる。</p>
<p>み</p>  <p>みどりの仲間の食べ物（とくに野菜）をたっぷりとりよう。</p>	<p>の</p>  <p>飲み物の基本は水かお茶で。牛乳も1日1回は飲もう。</p>	<p>しょく</p>  <p>食事は好き嫌いをせず、バランスよくしっかり食べよう。</p>	<p>じ</p>  <p>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。</p>

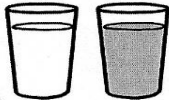
ただ すいぶん ほきゅう あつ なつ の き 正しい水分補給で暑い夏を乗り切ろう!

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

せいりょういんりょう

とうぶんりょう

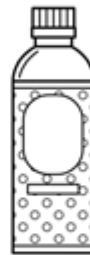
清涼飲料の糖分量くらべ

私たちの体の65~70%は水分です。この水分は、汗をかい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。口当たりのよい清涼飲料は、無意識のうちにとんと飲みすぎてしまい、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16日(木) 給食終了
- ・7月17日(金) 終業式 給食はありません。
- ・9月 1日(火) 始業式 給食はありません。
- ・9月 2日(水) 給食開始