

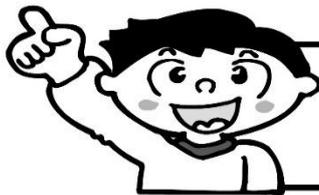
7月 給食たより



令和 7 年 7 月 号
白岡市教育委員会
白岡市南小学校



ことし あつ なつ 今年も暑い夏がやってきました。たの なつやす すこ はじ 楽しい夏休みはもう少しで始まります。なつやす せいかつ みだ 夏休みになると生活リズムが乱れやすくなります。また、あつ なつ 「夏バテ」になることもあります。きそくただ せいかつ 規則正しい生活と えいよう しょくせいかつ きほん あつ なつ げんき す 栄養バランスのよい食生活が基本です。暑い夏を元気に過ごし がっき がっこうせいかつ 2学期の学校生活をスタートさせましょう。



あつ なつ しょくせいかつ の き
暑い夏！食生活で乗り切ろう

なつ しょくじ ふそく 夏の食事で不足しやすいたんぱく質、ビタミン、ミネラルなどをしっかりととりましょう。

つめ た もの の もの 冷たい食べ物や飲み物ばかりでは胃腸の働きがおとろえて食欲がなくなります。いちょう はたら しょくよく

しょくせいかつ みなお 食生活のポイントを見直してみしましょう。

かい しょくじ た 3回の食事はしっかり食べましょう。

ちようしょく ちゆうしょく ゆうしょく しょくじ とく あき 朝食・昼食・夕食と食事をしましょう。特に朝ごはんはしっかりと食べましょう



なつやさい た 夏野菜をたくさん食べましょう。

なつやさい むきしつ ほうふ 夏野菜はビタミン、ミネラル(無機質)が豊富です。すいぶんほきゆう た 水分補給になります。たっぷり食べましょう。



しょくじ た たんぱく質を食べましょう。

しょくじ にく さかな たまご だいずせいひん 食事には肉、魚、卵、大豆製品などたんぱく質の食品をかならずとりましょう。



おんどさ ちゅうい 温度差に注意しましょう。

おくがい しつない きおんさ ちい 屋外と室内の気温差を小さくしましょう。エアコンの温度に注意しましょう



水分補給はこまめに



あつ なつ すいぶんほきゅう たいせつ けいど だっすいしょうじょう みわ かた
 暑い夏は水分補給がとても大切です。軽度の脱水症状の見分け方はいろいろあります
 くちびる くち なか かんそう した あせ かいすう へ
 が、唇や口の中が乾燥している、わきの下に汗をかかない、トイレの回数が減る、
 しょくよく しょうじょう しょうじょう で まえ すいぶんほきゅう
 食欲がないなどの症状がでます。そのような症状が出る前にこまめに水分補給しま
 しょう。

すいぶんほきゅう ぽいんと
水分補給のポイント



かわ まえ すいぶんほきゅう
 ● **のどが渴く前に水分補給**

すいぶんほきゅう
 こまめな水分補給をすることがポイントです。

すいとう のみもの てきおん
 ● **水筒の飲み物は 5°C~15°Cが適温**

ひ いちよう ふたん
 冷やしすぎは胃腸に負担がかかり、からだによくありません。

いちど の
 ● **一度にたくさん飲まない**

いちど の いちよう ふたん しょくよく の
 一度にたくさん飲むと、胃腸に負担がかかり食欲がなくなります。ゆっくりと飲みましょう。

たんさんいんりよう
 ● **ジュースや炭酸飲料はやめましょう。**

とうぶん おお いんりよう さ みず むぎちゃ あせ
 糖分の多い飲料は避け、水や麦茶などにしましょう。スポーツなど汗をかいたときは、

けいこうほすいえき
 スポーツドリンクや経口補水液にしましょう。



みそしる えんぶんほきゅう
 ● **スープや味噌汁は塩分補給になります。**

みそしる えんぶんほきゅう やさい かつよう
 スープや味噌汁は塩分補給になり、野菜もたくさんとれるので活用しましょう。



くだもの すいぶんほきゅう
 ● **果物で水分補給**

すいぶん ふく
 スイカは水分が90%です。ミネラル、ビタミンも含まれています。



7月25日 **かき氷の日**



ごおり べつめい なつごおり しょうわ
 「かき氷」は別名「夏氷(な(7)つ(2)ご(5)おり)」とも呼ばれ、1933年(昭和8
 やまがたけんやまがたし にほん さいこうきおん れきしてき
 年)のこの日に、山形県山形市で日本の最高気温40.8°Cという歴史的なできごと
 ころあ ひ えら ごおり へいあんじだい けず
 あり、語呂合わせからこの日が選ばれました。かき氷は平安時代には、すでに削り
 ごおり きぞく あいだ た せいしょうなごん まらのそうし する
 氷が貴族たちの間で食べられていたことが、清少納言の『枕草子』に記されて
 います。