

小学校

きゅうしよく 給食だより

れいわ ねんど がつごう
令和6年度 7月号
はりまちようきょういっかい
播磨町教育委員会

だんだんと日差しも強く、気温や湿度も高くなってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。



のどがかわく前に

すいぶん 水分をこまめにとろう！



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちの体は、体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働かなくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

すいぶんほきゆう なに の 水分補給は何を飲む？

普段は水やお茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なので、スポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいです。ジュースは糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



し っ か り 食 べ て 夏 ば て 予 防 ！



夏は、“そうめん”などの“めん”を食べる機会が、多くなっていませんか？暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。めん類には、卵やハム、野菜などをのせ、たんぱく質やビタミンを補うようにしましょう。

も っ と 野 菜 を 食 べ よ う

野菜には、体のさまざまな働きを調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。特に、トマトやピーマン、なすなど、今が旬の“夏野菜”は、水分が多く、栄養もたっぷりです。



しちがつなのか 7月7日は「セタ」

セタは、年に一度、彦星と織姫の2人が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を笹に飾ったり、セタの行事食であるそうめんを食べたりします。給食には、そうめんを使った“そうめん汁”とセタゼリーが登場します。

