



給食だより

令和元年 7月

宝立小中学校

1～6年生用

1学期もあとわずかになり、暑い日もふえてきました。もうすぐ夏ですね。これから7・8月を元気にすごすためには、きそく正しい生活と食事のくふうで、夏の暑さに負けない体を作ることが大切です。自分で気をつけられることを紹介します。

7月の給食目標

暑さに負けない食事をしよう！！

あなたのせんだく、しんだんします！！

いいと思う方をえらんで進んでみよう。
あなたのえらんだ方は、夏を元気に
すごせる道でしょうか！？

スタート

みんなとたくさん遊んだら、
あせもいっぱいいたよ。



- ①水分補給（のみものをのむ） ②あそびをつづける

まだ、のどはかわいてないけど、なにを飲もう？

- ①ジュース ②お茶



おやつにアイスを食べよう。
どれくらい食べる？

- ①1本 ②食べられるだけ



熱中症に注意！！

のどがかわいたと思わなくても、水分補給をしましょう。



夏バテしちゃう！！

水分補給は水やお茶がオススメ。ジュースはさとうが入っているよ。ジュースやアイスでお腹がいっぱいになって、ごはんをしっかり食べられないと、夏バテをして、体がだる～くなっちゃうよ。



毎日、元気いっぱい！



かんがえてとろう！おやつ

夏は冷たい飲みものをのむことが多くなりますね。

冷たいとあまりあまく感じませんが、ジュースやコーラ、スポーツドリンクには、思っているよりもたくさんの「さとう」がはいっています。



「ぎゅうにゅうを飲む」「量を決める」といったくふうをすれば、おやつもOK！
食べすぎ、飲みすぎに注意して、おやつも楽しみましょう。

たとえば、ジュースには・・・

角さとう **20コ** ぶん
くらいのさとうが入っている





給食だより

令和元年 7月

宝立小中学校

7～9年生用

1 学期もあとわずかとなり、暑い日もふえてきました。勉強に、遊びに、部活に、充実した7・8月を過ごすために、規則正しい生活と食事のくふうで、夏の暑さに負けない体を作りましょう。

7月の給食目標 暑さに負けない食事をしよう！！

～ 水分補給編 ～

体の65～70%は水分。水分不足になると、熱中症にもなってしまいます。
熱中症予防のためにも、のどがかわく前の水分補給はかせませんが、ポイントは？

→ 目的によって飲み物を使い分け！



イオン飲料は、水分が体に吸収されやすいように、糖分と塩分が入っています。たくさん飲むと糖分のとりすぎになるので、注意が必要です。

部活でたくさん汗をかいた後はイオン飲料、それ以外の水分補給は「水」や「お茶」、と目的で飲み分けるのがおススメです。

カルシウムなど不足しがちな栄養を補うことができる「牛乳」もGOODですね。

～ 栄養補給編 ～

夏バテの原因には、食欲が落ちて、十分な栄養素がとれないことがあります。

→ ビタミンをしっかりとうろう

→ 食がすすむ味付け、調理を工夫しよう
(さっぱりさせる酢&カレーなど香辛料を
じょうずに取り入れましょう)



夏野菜は夏の日差しに負けないようにビタミンをたくさん作っています。

さらに水分も多く、体を冷やしてくれるので、まさに夏にぴったしの食材です。積極的に食べましょう。

冷たいものにもご注意を…

冷たいものの
食べすぎ・飲みすぎ



口の中でおし歯菌のエサとなり、おし歯の原因になる



水分や糖分でお腹がふくれて、きちんと食事ができなくなる。胃腸が冷えて動きも悪くなる。



体内では糖分をエネルギーに変えるときにビタミンB1を使う。糖分をたくさんとると、ビタミンB1も多く使われ、体調を崩しやすくなる



夏バテする



いつもと変わらず、食事・運動・睡眠を大切に、規則正しい生活で夏バテ知らず！！