

給食だより 7月



まいにち あつ なつほんばん ねっちゅうしょう ちゅうい げんき す
毎日が暑い、夏本番となりました。熱中症にも注意して元気に過ごしましょう。

夏の水分補給について

にんげん からだ やく すいぶん
人間の体は、約60%が水分です。

からだ すいぶんりょう すく かる だっすいしょうじょう
体の水分量が少なくなると、のどがかわきます（軽い脱水症状）。

だっすい は あたまいた
脱水がすすむと、めまいや吐き気がしたり、ぼんやりしたり、頭が痛くなったりします。また、汗が出なくなり
たいおん あ おも だっすいしょうじょう
体温が上がります（重い脱水症状）。

ねっちゅうしょう
さらにすすむと、熱中症になります。



ねっちゅうしょう よほう みず くわ きそくただ えいよう
熱中症の予防には、こまめに水分をとることに加え、規則正しく**栄養**

よ しょくじ じゅうぶん すいみん きゅうよう じゅうよう
バランスの良い食事をとり、十分な睡眠や休養をとることが重要です。

おくがい たてもの なか おんど しつど たか さ すず
屋外はもちろん、建物の中でも、温度も湿度も高いところは避け、涼し
ばしょ す きぶん わる とき まわ ひと し
い場所で過ごしましょう。気分が悪い時は、周りの人にすぐに知らせましょう。



水分補給には何がいいの？

つうじょう みず むぎちゃ よ
通常は、水や麦茶が良いです。

うんどう あせ ばあい
運動などでたくさん汗をかく場合は、

えんぶん ほきゅう
スポーツドリンクなどで塩分も補給
しましょう。

自分で作るスポーツドリンク

水 1L
食塩 1～2g
砂糖 40～80g

※レモン汁などを加えると
飲みやすくなります。



旬の野菜を食べよう

「旬」とは、それぞれの食べ物が一番よくとれ、おいしく、
えいよう じき
栄養たっぷりの時期のことです。

たとえば、トマトは、夏に最も多くとれます。また、トマトが
あか しいのは、リコピン※という赤い色素によるものですが、夏の
トマトには、冬のトマトより、約3倍多くリコピンが含まれて
います。※体内の活性酸素（がんの原因となる）の働きをおさえる

夏が旬の野菜は、体の調子を整えるビタミンやミネラルの
ほか、水分も多いです。熱中症予防に加え、夏を元気に
過ごすためにも、毎食、必ず食べましょう。

夏が旬の野菜

