



# いただきます

じょう す すいぶん ほ きゅう

## 上手に水分補給をしましょう

暑い日が続き、たくさん汗をかく季節になりました。多くの汗をかく夏は、水分補給が欠かせません。水分補給のポイントをしっかりおさえて、夏を元気にすごしましょう。



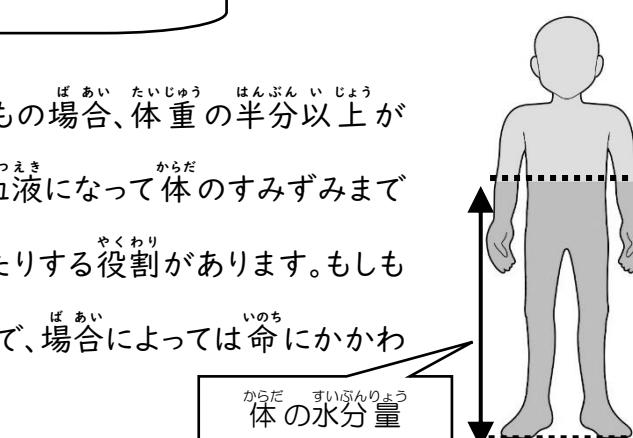
すいぶん  
水分をとらないと、どうなりますか？

私たちの体にはたくさんの水分がふくまれています。子どもの場合、体重の半分以上が水分です。体の中の水分は、汗になって体温を調節したり、血液になって体のすみずみまで栄養を運んだり、尿になっていらない成分を体の外に出したりする役割があります。もしも水分をとらないと、それらの役割が十分にはたされなくなるので、場合によっては命にかかわることもあります。



みず  
水は、いつ飲めばいいですか？

水分補給をするタイミングは、のどのかわきに関係なくとることが大切です。起きているときの目安は、約1時間に1回といわれています。1回にコップに軽く1杯ぐらいとりましょう。



こんなときにとりましょう。



令和4年7月号  
大阪市立福島小学校



## 7月のこんだてより

むいか すい  
6日(水) パエリア



しゅんの赤ピーマンを使っています。パエリアは、スペインのバレンシア地方の代表的な料理です。「パエリア」という料理名は、スペイン語で「なべ」を意味する言葉がもとになっています。

12日(火) 夏野菜のキーマカレーライス、ゴーヤヒツナのマヨネーズ風味、ミックスフルーツ(缶)、牛乳

令和3年度学校給食献立コンクール優秀賞作品です。

福島区の野田小学校の児童が考えました。



## ★ 食べ物ことわざクイズ ★

□に当てはまる食べ物は何でしょう？

とんびに  をさらわれる

意味

大切なものを不意に横取りされてしまうことのたとえ

- ① せんべい
- ② あぶらあげ
- ③ おにぎり
- ④ たまご



どんな飲み物がいいですか？

みず むぎちゃ  
水や麦茶がおすすめですが、屋外にいたり、運動をしたりしてたくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクなどミネラルが補給できる飲み物もおすすめです。

