



いただきます

令和8年7月号
大阪市立玉川小学校

すいぶん かた し 水分のとり方について知ろう

人間の体の60~70%は水分です！

暑い日が続く夏は、たくさん汗をかくので、体の水分が少なくなります。体の中から2%の水分が失われるとめまいやほしさ気などの軽い脱水症状があらわれます。そうすると体温の調節ができなくなり、熱中症が起こりやすくなります。暑いときや運動中はこまめに水分をとり、熱中症を防ぐようにしましょう。



ひ ちゅうい 冷やしすぎに注意しましょう

冷やしすぎた飲み物は、おなかをこわす原因にもなります。適切な温度は、5~15℃です。



まえの のどがかわく前に飲みましょう

「のどがかわいた」と感じた時には、もう体の水分は不足気味です。こまめに少しずつ飲むことがポイントです。



やさい くだもの 野菜や果物からとみましょう

野菜や果物はたくさんの水分を含んでいます。夏が旬の野菜や果物は水分が多く、汗で失われるミネラルやビタミンの補給もできます。

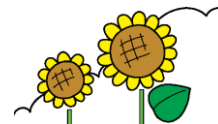


せいりょういんりょうすい 清涼飲料水はひかえめに

清涼飲料水には糖分が多く含まれていて、飲みすぎるととう分のとりすぎになります。ふだんは水やお茶で水分をとりましょう。



なつ やさい た 夏野菜を食べよう！



夏野菜は水分をたくさんふくんでいるので、汗で失われた水分をとることもできます。

トマト

トマトに多くふくまれているリコピンは紫外線から体をまもりまします。



なす

水分が多いため体を冷やすす働きがあります。かわにも栄養がたくさんふくまれています。



ゴーヤ

苦さがとくちょうの野菜ですが、食よくを増す働きがあります。



かぼちゃ

ビタミンが多くふくまれているため、めんえき力(自分の体をまもる力)を高める働きがあります。



がつ 7月のこんだてよい

ふつか 2日・・・「ゴーヤチャンプルー」

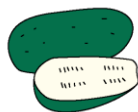
なのか 7日・・・「とうがんの煮もの」

ようか 8日・・・「かぼちゃのミートグラタン」

とおか 10日・・・「夏野菜のカレーライス」

か 14日・・・「オクラの梅風味」

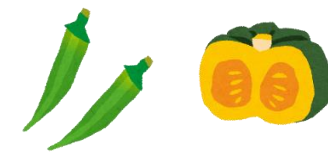
にち 16日・・・「ロモ・サルタード」(赤ピーマン)



ゴーヤ、かぼちゃ、なす、トマト、ピーマン、オクラなど夏野菜をたくさん

使っています。給食で夏野菜をしっかり食べて

暑い夏を元気にすごしましょう。



16日の「ロモ・サルタード」は、学校給食献立コンクール最優秀賞献立です。ペルー料理で、年に1回使用できる赤ピーマンを使っています。