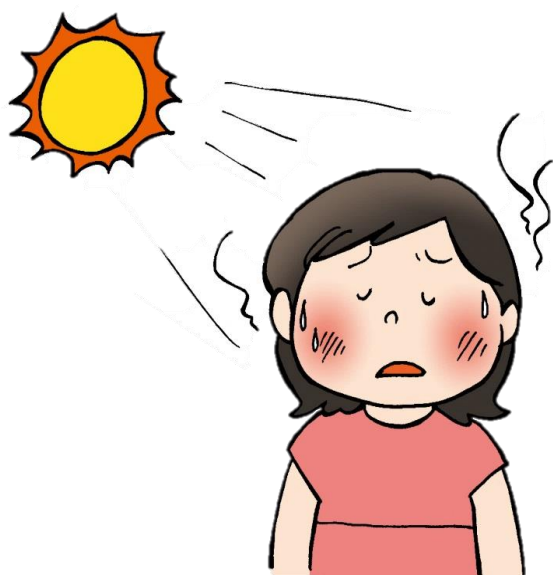




# いただきます

令和7年7月  
大阪市立南大江小学校

だんだんと日差しが強くなり、暑い日が続くようになってきました。この時期は、熱中症や夏バテが心配です。しっかり水分補給をすることや栄養バランスのよい食事を心がけ、暑い夏を元気にのりきりしましょう。



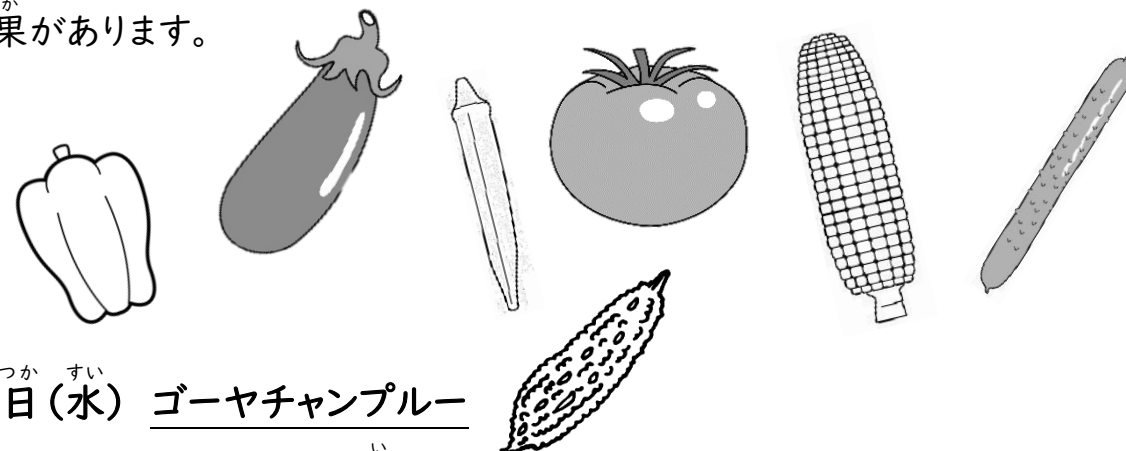
熱中症は軽度なものから命の危険にかかわる状態まで、さまざまです。熱中症を予防するためには、まず適度な水分補給をすることが欠かせません。「のどがかわいた」と感じたときにはすでに、体の中では水分が足りなくなっています。特に運動中は、汗をかくことで、体からたくさんの水分が失われます。熱中症を予防するためにも少しずつこまめに水分補給することが大切です。

## ～7月の献立紹介～

みっか もく うめふう み とお か もく  
・3日(木) オクラの梅風味 ・10日(木) オクラのおかかいため

にち すい なつ やさい  
・16日(水) 夏野菜のカレーライス

旬の野菜は栄養たっぷりです。中でも夏野菜は水分や、汗をかくことで不足しがちなミネラルやビタミンも多くふくみます。そのため夏バテを予防してくれる効果があります。



ふつか すい  
・2日(水) ゴーヤチャンプルー

にがうりは「ゴーヤ」とも言います。ゴーヤのにがみは、「モモルデシン」というもので、胃や腸をしげきして、食欲を増やす働きがあります。ビタミンCを多くふくみ、暑さに負けないように、つかれをやわらげる働きもあります。ぜひ食べてくださいね。

## すいぶん ほきゅう なに の 水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などを飲むようにしましょう。甘い飲みものは、糖分のとりすぎにならないよう飲む量を考えましょう。スポーツなどで、汗を多くかいた時は、ミネラルや糖分も必要となるので、スポーツドリンクなどをうまく活用しましょう。

かじゅういんりょう (500mL) にさとうが約54g入っています。



糖分を多くふくむものもあるので、飲みすぎに注意しましょう。

スポーツドリンク (500mL) にさとうが約30g入っています。



汗を多くかいた時はうまく活用して、飲みすぎに注意しましょう。

※メーカーなどにより砂糖の量は違います。