



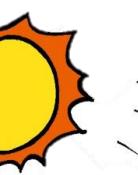
いのちをまへす

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ましょう。



熱中症は軽度なものから命の危険にかかる状態まで、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することが欠かせません。「のどがかわいた」と感じた時にはすでに、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。



水分補給で

熱中症を防ごう！

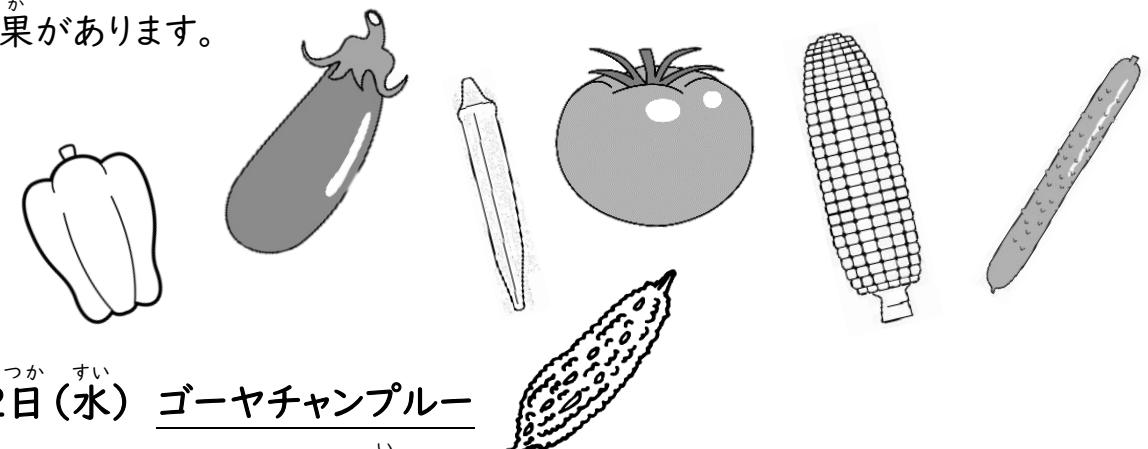
～7月の献立紹介～

・3日(木)オクラの梅風味

・10日(木)オクラのおかかいため

・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。



・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。

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。

果汁飲料(500mL)に砂糖が約54g入っています。



糖分を多くふくものもあるので、飲みすぎに注意しましょう。

スポーツドリンク(500mL)に砂糖が約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。