

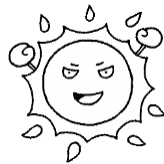


# いただきます

令和8年7月  
大阪市立南大江小学校

## あつ からだ 暑さにまけない体をつくろう

今年の夏は、いつもより暑くなると予想されています。  
日ざしが強く、気温やしつ度も高くなるこの時期は、熱中症や夏バテが心配です。



熱中症や夏バテの予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、元気にすごしましょう。

### ❖❖水分ほきゅうをこまめにしましょう❖❖

わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱をにがして調節しています。  
体の中の水分が足りなくなると、その調節する力を働きにくくしてしまいます。

のどがかわいている時は、すでに水分が足りていないといわれています。  
水分は少しずつこまめにとりましょう。



### ❖❖水分ほきゅうをする時は❖❖

激しいスポーツなどで、汗を多くかく時は、水分といっしょに塩分をとることが大切です。スポーツドリンクなど塩分も入っているものを飲むようにしましょう。

甘いジュースなどは、糖分が多く入っています。水の代わりに飲むと、糖分のとりすぎになるので注意しましょう。



## 給食に出てくる旬の食べものクイズ

7月13日(月)「とうがんの煮もの」  
「とうがん」は漢字でどう書くでしょうか

- ① 春瓜 ② 夏瓜 ③ 秋瓜 ④ 冬瓜



## 夏バテしない食生活を心がけましょう

### ① たんぱく質をしっかりととりましょう。

暑くなると、そうめんやざるそばなどめん類だけを食べることが多くなってしまいがちです。しかし、これだけではたんぱく質を多く含む食べものが足りなくなります。

魚・肉・卵・とうふなどのたんぱく質が多く入っているものを食べましょう。



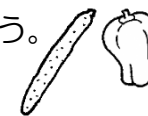
### ② 野菜を食べましょう。

野菜には、ビタミンやミネラルなどが多く入っています。

ビタミンは体の調子を整え、ミネラルは体温の調節をしてくれます。

夏野菜は、水分をたくさん含んでいるので、体温を下げてくれます。

トマトやオクラ、ピーマン、きゅうり、なすなどを食べましょう。



### ③ 朝ごはんをしっかりと食べましょう。

朝ごはんは、1日の活動のもとになります。

暑さで食欲がない日もあるかもしれませんが、しっかりと食べて元気にすごしましょう。



このクイズの答えは「冬瓜」です。  
7月13日は「とうがんの煮もの」の日です。  
夏野菜をたくさん食べて、元気に過ごしましょう。