

給食だより

7月号

大阪市立堀江小学校
令和7年7月1日

すいぶん かた し 水分のとり方について知ろう

にんげん からだ パーセント すいぶん
人間の体の60~70%は水分です！

しかし、ここから2%の水分が失われると私たちの体は脱水状態になってしまいます。特に暑い日が続く夏は、たくさん汗をかくので、体の水分が少なくなります。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しっかり水分をとり、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、胃腸の刺激になり、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。



のどがかわくまえの 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 野菜や果物からもとりましょう

野菜や果物はたくさんの水分をふくんでいます。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。



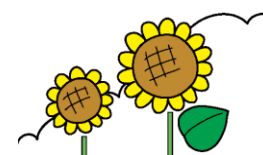
たんさんいんりょう ジュースや炭酸飲料はひかえめに

あまい飲み物は、体の水分の吸収を悪くします。ふだんは水やお茶で水分をとりましょう。



なつやさい 夏野菜をたべよう！

なつ しゅん やさい すいぶん
夏が旬の野菜にはたくさんの水分があります。
ミネラルたっぷりの夏野菜をしっかり食べて、元気に夏を過ごしましょう。



がっ
~7月のこんだてより~

なつやさい
夏野菜がたくさん
とうじょう
登場するよ！

1日(火) ハムととうがんの中華スープ(とうがん)

きゅうりのピリ辛あえ(きゅうり)

2日(水) ゴーヤチャンフルー(にがうり)

3日(木) オクラの梅風味(オクラ)

4日(金) カレースパゲッティ(ピーマン)

8日(火) 押し麦のチキンパエリア(赤ピーマン)

9日(水) もやしとピーマンのごまいため(ピーマン)

10日(木) オクラのおかかいため(オクラ)

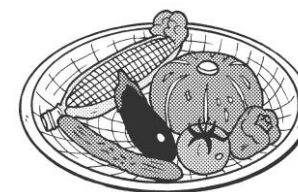
11日(金) かぼちゃのミートグラタン(かぼちゃ)

15日(火) きゅうりとコーンのサラダ(きゅうり)

16日(水) なつやさい
夏野菜のカレーライス

(かぼちゃ、なす、ピーマン、トマト)

17日(木) とうがんの煮もの(とうがん)



こんげつ 今月のもくひょう

たの しょくじ
~楽しく 食事をしよう~

かんが
考えてみよう！

どうすれば、クラスみんなが気持ちよく、
たの しょくじ
楽しく給食時間をすごせるかな。

