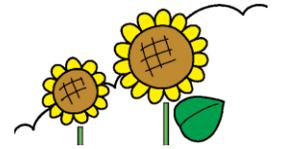


# 給食だより

## 7月号

大阪市立堀江小学校  
令和7年7月1日

## なつやさい 夏野菜をたべよう!



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と食べて、元気に夏を過ごしましょう。

# すいぶん 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!

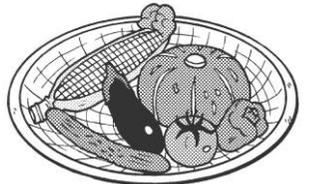
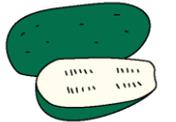
しかし、ここから2%の水分が失われると私たちの体は脱水状態になってしまいます。特に暑い日が続く夏は、たくさん汗をかくので、体の水分が少なくなります。そうすると体温の調節ができなくなり、熱中症が起こりやすくなります。暑いときや運動中はしっかり水分をとり、熱中症を防ぐようにしましょう。



~7月のこんだてより~

夏野菜がたくさん登場するよ!

- 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) 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)



### ひ 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 野菜や果物からもとみましょう

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。



### 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みましょう。



### こんげつ 今月のもくひょう

~楽しく食事をしよう~

考えてみよう!

どうすれば、クラスみんなが気持ちよく、楽しく給食時間をすごせるかな。

