



給食だより

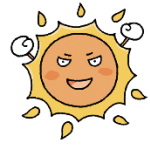


7・8月

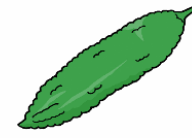
令和8(2026)年

大阪市立平尾小学校

梅雨の季節が終わり、いよいよ夏本番です。気温が高くなると、体力が低下して疲れやすくなったり、やる気が出なかったりと、体や心の不調が続きます。栄養バランスのよい食事や、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けない丈夫な体をつくり、元気に夏を乗りきりましょう。



水分補給で熱中症を防ごう！



～7月の献立しようかい～

☆おすすめの夏野菜「ゴーヤ」☆

3日(金) ゴーヤチャンプルー

ゴーヤは別名「にがうり」とも言います。ゴーヤの苦みは、胃や腸をしげきして食欲を増やしてくれたり、ビタミンCを多くふくんでいるのでつかれをやわらげたりしてくれます。

夏バテに負けない強い体をつくりましょう！

熱中症について

熱中症とは高い気温や湿度の場所に長い時間いるために、体温の調節がうまくはたらかなくなり、体の中に熱がこもった状態のことをいいます。外だけではなく部屋の中でも熱中症になることもあります。顔のほてりやめまいの軽い症状から、声をかけても反応がないなど命の危険にかかわる症状までさまざまです。熱中症を予防するためには、こまめな水分補給が大切です。

水分補給のポイント



☆なにを飲んだらいい？☆



いつもの水分補給は、水や麦茶にしましょう。たくさん汗をかいた時や運動をする時は、スポーツドリンクを活用するのもおすすめです。ジュースなどには砂糖がたくさん使われているので量を考えて飲むようにしましょう。



☆いつ飲むのがいい？☆

「のどがかわいた」と感じた時には、体の中の水分が足りなくなっています。汗をかきやすい夏は、いつもよりこまめに水分を取ることを意識しましょう。朝起きた時や、外で遊ぶ前後、運動の前後などにも飲むことを心がけましょう。

☆飲む量はどれくらい？☆



一度にたくさん飲むのではなく、コップ1杯くらいを目安に、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいた時や、運動をした後は、いつもより少し多めに飲むことが大切です。冷たい飲み物なども飲みすぎないようにしましょう。