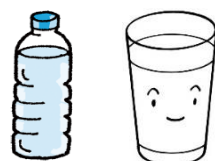


# 7月給食だより

令和7年7月

大阪市立  
野里小学校

梅雨が終われば、夏本番の暑さがやってきます。汗をたくさんかくと、熱中症になりやすくなります。上手に水分をとり、バランスのよい食事と規則正しい生活で、夏を元気に過ごしましょう。



じょうず すいぶん

## 上手に水分をとろう



ねっちゅうしょう

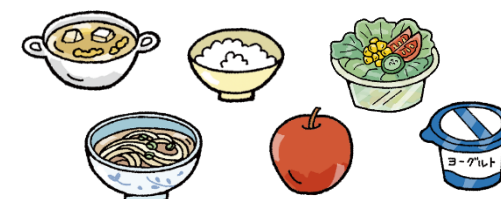
### 熱中症とは・・・

気温や湿度が高い時や、激しい運動をした時などに起こります。たくさん汗をかき、体温が高い状態が続くと、頭痛やめまい、吐き気などの症状が出てきます。命にかかわることもあるので、気をつけなければいけません。



体調が悪いと感じたときは、すぐにまわりの人に伝え、ずいぶん涼しい所で休みましょう。

汁物やごはん、果物など、食べ物からも水分をとることができます。3食しっかり食べられるとよいですね。



Q. のどがかわいたら飲めばいいよね？



Q. ジュースやスポーツドリンクなら、たくさん飲めるからぴったりだね？

A. こまめに飲むことを心がけましょう。

のどがかわいたと感じたときには、体はすでに水分が足りていない状態です。のどがかわく前に、こまめに飲むようにしましょう。

朝起きた時、お風呂に入る前と後、寝る前など、水分補給のタイミングをつくっておくことも大切です。

A. 水分補給にはふさわしくありません。

ジュースやスポーツドリンクには砂糖が多く入っているものがあり、とり過ぎると肥満や虫歯の原因になることがあります。また、体がだるくなるなど、体調不良の原因になることもあるため、ふだんの水分補給は水かお茶にしましょう。



# しょくいくつうしん 食育通信



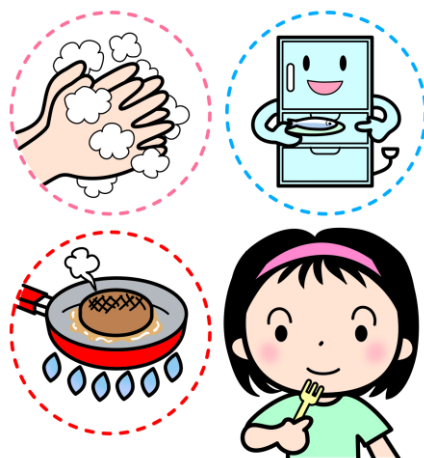
令和7年 7月  
おおさか しりつ の ざと しょうがっこう  
大阪市立野里小学校

き おん しつ ど たか じ き しょくちゅうどく お  
気温も湿度も高い時期は食中毒が起こりやすいです。食中毒の多くは  
さいきん げんいん しょくちゅうどくきん どく そ ふく  
細菌やウイルスが原因で、食中毒菌や、それらがつくった毒素などを含む  
た べもの を 食べる こと で、い ちようえん ふくつう げり おう と はつねつ お  
食べものを食べることで、胃腸炎（腹痛・下痢・嘔吐など）や発熱などが起  
こります。かんたん お しょくちゅうどく よ ぼう  
簡単なポイントを押さえて、食中毒を予防しましょう。

## しょくちゅうどく よ ぼう 食中毒を予防しましょう

### しょく ちゅう どく よ ぼう 食中毒予防 の 基本！

しょくちゅうどくきん  
食中毒菌やウイルスを  
つけない！  
ふやさない！！  
やっつける!!!



#### ◎つけない

なま にく さかな たまご さわ あと ちょうり  
生の肉や魚、卵を触った後など調理のあいだや食  
事

まえ つか て あら  
の前には、せっけんを使って、手をきれいに洗いましょ  
う。

#### ◎ふやさない

さいきん おお こうおん たしつ かんきよう この こうにゆう  
細菌の多くは高温多湿な環境を好みます。購入した  
食べ物、記載された方法で適切に保存し、開封したもの

は、はや た  
は、早めに食べきりましょう。

#### ◎やっつける

か ねつ こう か て き さつきんほうほう しょくひん ちゅうしん ぶ ひ  
加熱は効果的な殺菌方法です。食品の中心部まで火  
が  
とお かねつ  
通るようにしっかり加熱しましょう。ふきんやまな板、包  
ちよう  
丁

### の の こ ちゅう い 《 飲み残しのペットボトルに 注意 》

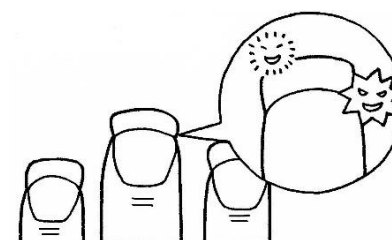
ペットボトル飲料を飲むときに、直接口をつけて飲むと飲み  
物の中に口の中の細菌が入ります。そして時間がたつと、飲み物  
に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。

とく とうぶん おお たんさんいんりよう にゅうさんきん  
特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌  
いんりよう かじついんりよう さいきん えいよう  
飲料、果実飲料は細菌の栄養になる  
ものが多いので注意が必要です。

ペットボトル飲料は、開けたら  
はや の  
早めに飲みきりましょう。



### き 《 つめを切りましょう 》



つめと皮膚の間には、多くの細菌が  
存在しています。この細菌は手洗いで  
お 落としにくいという実験結果もあります。  
せいけつ て たも  
清潔な手を保つためにも、つめは  
ていきてき き  
定期的に切りましょう。