

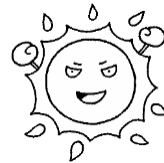
きゅうしょくだより

令和6年7月 No.4
おおさか しりつおおすみひがししょうがっこう
大阪市立大隅 東 小学校
さくせい ひがしよどがわく えいようきょうしよくいん
(作成：東 淀川区栄養教 職員)

あつ からだ 暑さにまけない体をつくろう

ことし なつ
今年の夏は、いつもより暑くなると予想されています。
ひ づよ き おん と たか
日ざしが強く、気温やしつ度も高くなるこの時期は、ねっ 中 しょうや
なつ しんぱい
夏バテが心配です。

ねっ 中 しょうや 夏バテの予ぼうのためにも、すいぶん しょくじ
水分や食事をしっかりととり、
げんき
元気にすごしましょう。



❖❖ すいぶん 水分ほきゅうをこまめにしましょう ❖❖

わたしたちはたいおん たか
体温が高くなると、あせをかくことでねつをにがして ちょう
調整しています。

からだ なか すいぶん た
体の中の水分が足りなくなると、その ちょう
調整する力をはたらきに弱くして
しまいます。

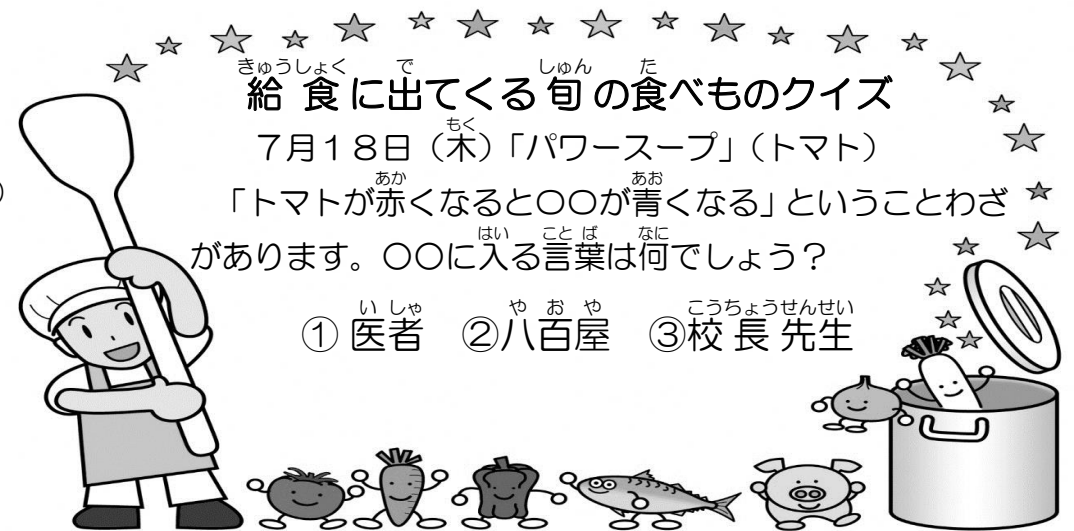
のどがかわいているときは、すでにすいぶん た
水分が足りていないといわれています。
すいぶん すこ
水分は少しずつこまめにとりましょう。



❖❖ すいぶん 水分ほきゅうをする時は ❖❖

はげしいスポーツなどで、あせを多くかくときは、すいぶん えんぶん
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の塩分も入っているものを飲むよう
にしましょう。

あまいジュースなどは、とうぶん おお はい
糖分が多く入っています。みず か
水の代わりに
飲むと、とうぶん
糖分のとりすぎになるので ちゅうい
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18日(木)「パワースープ」(トマト)

「トマトが赤くなると〇〇が青くなる」ということわざ
があります。〇〇に入る言葉は何でしょう？

- ① いしゃ 医者 ② や お や 八百屋 ③ こうちょうせんせい 校長先生

なつ しょうせいかつ ところ 夏バテしない食生活を心がけましょう

① たんぱくしつをしっかりととりましょう。

あつ
暑くなると、そうめんやざるそばなどめん類だけを食することがお少
なくなってしまいがちです。しかし、これだけではたんぱくしつを多くふくむ食べもの
が足りなくなります。

さかな にく たまご
魚・肉・卵・とうふなどのたんぱくしつがおお はい
多く入っているものを食べま
しょう。



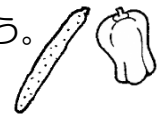
② 野さいを食べましょう。

や
野さいには、ビタミンやミネラルなどがおお はい
多く入っています。

からだ ちょうし ととの
ビタミンは体の調子を整え、ミネラルは体温の たいおん ちょうせい
調整をしてくれます。

なつ や
夏野さいは、すいぶん
水分をたくさんふくんでいるので、たいおん さ
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。

あさ
朝ごはんは、1日の活動のもとになります。



あつ しょく ひ
暑さで食よく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。

あつ しょうせいかつ ところ
夏バテしない食生活を心がけましょう