

きゅうしょくだより

令和6年7月 No.4
おおさか しりつとよさとみなみしょうがっこう
大阪市立豊里南小学校
さくせい ひがしよどがわく えいようきょうしゅくいん
(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 つよ 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、熱中症や
なつ しんばい
夏バテが心配です。

ねっ ちゅう なつ よ すいぶん しょくじ
ねっ中しょうや夏バテの予ぼうのためにも、水分や食事をしっかりと、
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調せつし
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、その調せつする力をはたらきに弱くして
しまいます。

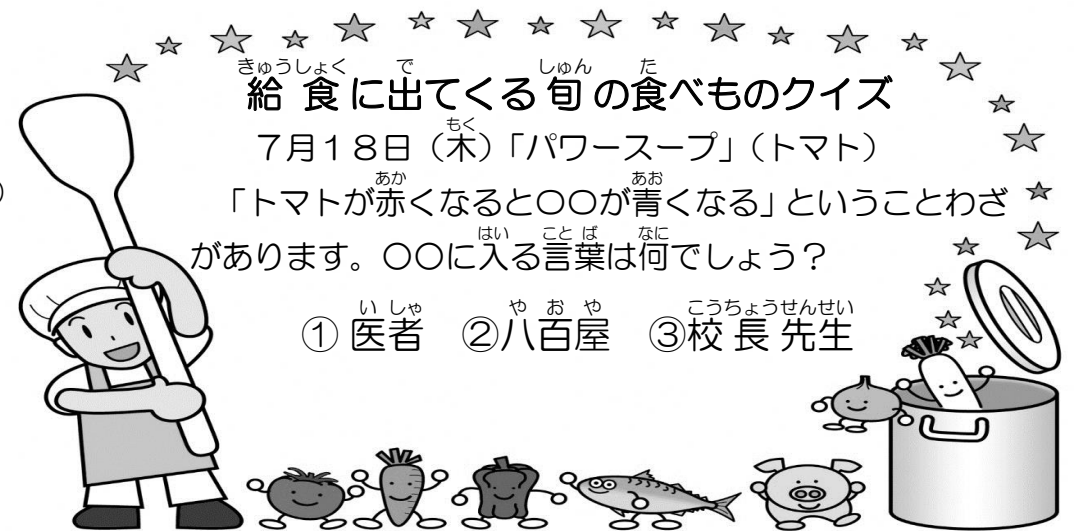
のどがかわいているときは、すでにすいぶん た
水分が足りていないといわれています。
すいぶん すこ
水分は少しずつこまめにとりましょう。



❖❖ 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。水の代わりに
の 飲むと、とうぶん ちゅうい
糖分のとりすぎになるので注意しましょう。



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 しょくせいかつ こころ 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。



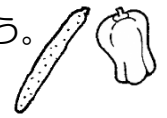
② 野さいを食べましょう。

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、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。



° 暑さ対策に注意
夏の暑い時期は、水分をこまめに摂り、塩分も適量摂りましょう。
また、食生活は、たんぱく質、ビタミン、ミネラルをバランスよく摂ることが大切です。