

保護者向け食育情報

食育だより 7月

令和8(2026)年
大阪市立東中浜小学校
城東区栄養教職員

ねっちゅうしょう よ ぼう 熱中症を予防しましょう

「熱中症」は、高温な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に

熱がこもることによって様々な症状がみられる状態を指します。

屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあり

ます。

そこで、「熱中症」を予防するための方法をお知らせします。

あつ さ み まも 暑さを避ける、身を守る

おくない 屋内では

- * エアコン等で温度を調節
- * 遮光カーテン、すだれを使用
- * 室温をこまめに確認
- * WBGT値(暑さ指数)も参考に

おくない 屋外では

- * 日傘や帽子の着用
- * 日陰の利用、こまめな休憩
- * 天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える

ちくねつ さ からだの蓄熱を避けるために

- * 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- * 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



(厚生労働省 熱中症予防のための情報・資料サイトより)

つく きゅうしょく いっぱん がつ こんだて 作ってみよう! 給食の一品 (6月の献立より)

す きゅうりの酢のもの

きゅうしょくこんだて かていよう
給食献立を家庭用アレンジしています。

【材料】(給食4人分)

- ・きゅうり 120g
- ・砂糖 2g
- ・塩 0.8g
- ・酢 2.8g

【作り方】

- ① きゅうりは輪切りにする。
- ② きゅうりはゆでる。
- ③ 砂糖、塩、酢を合わせて煮、きゅうりにかけ、あえる。

なつ よ ぼう
夏バテ予防に
おすすめ!



暑くて食欲が出ないときは、うめぼしやレモンや酢等を使い、体の疲れをとりましょう。カレー粉などの香辛料、にんにくやしそなどの香味野菜で食欲を増す工夫をしてみましょう。

すいぶん ほ きゅう 水分をしっかりと補給する

1日の水分摂取量(体重60kgの成人男性の場合)

体内でつくられる水 300ml	食事から 1000ml	飲み水から 1200ml
--------------------	----------------	-----------------

た すいぶん ほ きゅう 食べる水分補給

食事から
目標1000ml

水分は、飲み物からだけでなく、ごはんやおかず等の食事からも補給できます。

特に夏が旬の食材は、汗で失われるミネラルが豊富に含まれています。夏野菜等の旬の食材を上手に利用して、水分を補給しましょう。



トマト



ゴーヤ



ナス

すこ の 飲み水から こまめに少しずつ

飲み水から
目標1200ml

室内でも、屋外でも、のどの渴きを感じなくても、こまめに水分補給をしましょう。

(例)

- ・起床時
- ・就寝前
- ・運動中や前後
- ・入浴の前後 等

