

きゅうしょくだより

令和7年7月
がつごう
7月号
おおさか しりつえのもとしょうがっこう
大阪市立榎本小学校

いよいよ夏本番です。暑い日が続くので熱中症に気をつけましょう。子どもは、体温の調節や水分の代謝がうまくできないため、脱水になりやすいといわれています。熱中症を予防するには、適切な水分補給を行うことが大切です。

熱中症を予防する水分補給のポイント

何を飲む？
ふだんは、水や麦茶で水分補給をしましょう。運動をしている時や、大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？
のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。

飲む量は？
1回に飲む量は、小さめのコップ1杯(150ml)を目安にしましょう。1回にたくさん量を飲むのではなく、こまめに少しずつ飲むことを意識しましょう。

★清涼飲料水(ジュース)の注意点★

・食欲がわきにくくなる

血液中の糖分の量(血糖値)が急に上がり、脳は栄養が満たされたと間違えてしまいます。食事が不規則になり、夏バテの原因にもなります。



・生活習慣病の原因になる

血糖値が上がると血管が傷つきやすくなります。糖尿病や高血圧、動脈硬化などの生活習慣病にかかりやすくなります。大人だけでなく、子どももなるので、気をつけましょう。



7月の献立紹介～旬の食べものを食べよう！～

1日(火)『ゴーヤチャンプルー』

にがうり(ゴーヤ)は、古くから沖縄県で食べられてきた野菜です。夏バテを予防するビタミンCがたっぷりです。



10日(木)『ハムととうがんの中華スープ』

16日(水)『とうがんの煮もの』

とうがんの旬は夏です。夏に収穫され、冬まで保存できることから、漢字では「冬瓜」と記すようになったといわれています。



野菜クイズ

第一問 キャベツは、植物のどの部分を食べているでしょうか？

- ① 葉 ② 花・つぼみ ③ 実



第二問 ブロッコリーは、植物のどの部分を食べているでしょうか？

- ① 葉 ② 花・つぼみ ③ 実



第三問 トマトは、植物のどの部分を食べているでしょうか？

- ① 葉 ② 花・つぼみ ③ 実



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、飲みものの中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲みものにふくまれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多いジュース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、開けたら早めに飲みきりましょう。