

きゅうしょくだより

れいわ 令和8(2026)年
がっごう 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

たいせつ なつ すいぶん 大切な夏の水分ほきゅう

わたしたちの体は、約60~70%が水分です。

あつとき 暑い時はあせをかくことにより、からだなか 体の中の熱を外に出して体が

あつ 熱くなりすぎないようにしています。きおん たか なつ 気温の高い夏は、あせのりょうもおお

なつ げんき 夏を元気にすごし、ねっちゅう 熱中しょうを予防するためには、すいぶん 水分ほきゅうをこまめに

おこな 行うことが大切です。またすいぶん 水分はしょくじ 食事からもとることができるので、あつ 暑いからと

しょくじ 食事をぬくことがないように3しょく 食しっかり食べましょう。



★すいぶん 水分ほきゅうのポイント

のどがかわいたと感ずる前に、かさめ 小さなコップ1ぱいぶん (150ml) くらいのりょうをゆっくりこまめに飲むようにしましょう。

ふだんのすいぶん 水分ほきゅうには、みず 水かお茶を飲むようにし、じゅうす はとうぶん が多いのでさけましょう。

◎スポーツ時の水分ほきゅう







じかん 時間 15~30分ごとに

りょう 量 150ml~200ml

おんど 温度 5~15℃



★のりょう 飲み物のさとうのりょう

かじゅういんりょう 果汁飲料  54グラム	たんいんりょう 炭さん飲料  57グラム	スポーツドリンク  30グラム	レモンティー  36グラム
---	--	--	--

※メーカーなどにより、さとうのりょうはかわります。※500ml (ペットボトル1本分) に入っているさとうのりょうです。

《がっだて 7月のこん立 しょうかい》

★がっ にち もく がっこう 学校きゅう食こん立コンクールさいゆうしゅうしょう作品★

ごはん
ロモ・サルタード
ロクロ
ぎゅう 牛にゅう



ふくしょうがっこう 福小学校のじどう 児童が
かんが 考えたさくひん 作品です。

アルパカ



…ペルー、ボリビア、チリなどで人間といっしょにくらしています。

だて こん立のねらい

おおさかし 大さか市のしょうがっこう 小学校には、がいこく 外国からきたとも 友だちがたくさんいます。きゅう食でもともだちのくにのりょう理がでたらいいなと思い、ペルーのりょう理について調べました。

「ロモ・サルタード」とは、だいひょう 代表ペルーのりょう理です。スペイン語で、ロモは「ロース肉」、サルタードは「いためりょう理」を意味します。



ロクロは、みなみ 南アメリカでひろく 食べられるりょう理で、とうもろこしやじゃがいも、まめ 豆、にく 肉などを入れた、にこみりょう理です。

