

給食たより

令和 8 年 7 月

大阪市立依羅小学校

夏バテに負けない体をつくろう！

暑い日がつづく、「なんだか体がだるいな」「食べる気がしないな」と思ったことはありませんか？それは「夏バテ」かもしれません。毎日の生活を工夫して、熱中症や夏バテを予防し、元気に夏を過ごしましょう！



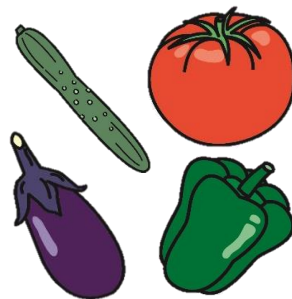
水分をこまめにとろう！

汗をかくと、体の水分が減ります。のどがかわく前に、水やお茶を飲むようにしましょう。汗を多くかく時は、塩分を多く含むスポーツドリンクもよいでしょう。※冷たいものの食べすぎ・飲みすぎには気をつけましょう！



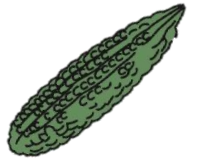
おいしい夏野菜をたくさん食べよう！

- 【きゅうり】熱くなった体を冷やしてくれます。
- 【トマト】水分がたくさん含まれています。
- 【ピーマン】血をさらさらにしてくれます。
- 【なす】血の流れをよくしてくれます。



今月の給食からピックアップ！

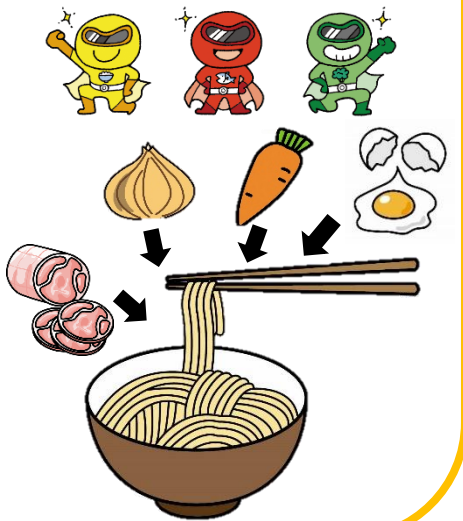
【7月3日（金）】ゴーヤチャンプルー



ゴーヤは、沖縄県の方言名で「にがうり」のことをいいます。夏が旬（おいしい季節）の野菜です。見た目はゴツゴツしていますが、夏を元気に過ごすための栄養素がたくさん入っていて、ビタミンCがたっぷりです。少し苦みがありますが、ひとくち食べてみると新しいおいしさに出会えるかもしれません。給食でぜひチャレンジしてみましょう！

好き嫌いせずバランスよく食べよう！

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が多くなりませんか？暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。めん類に、卵やハム、野菜などを入れると、たんぱく質やビタミンなどの体に必要な栄養素をとることができます。



暑い夏も元気に
乗りきりましょう！

