



# 7月の給食だよ!



小松市教育委員会  
(小松市学校給食会)

だんだんと日差しが強くなってきました。気温や湿度が高くなると、熱中症や夏ばてが心配です。暑い夏を元気に過ごすために、水分や食事をしっかりととり、きそく正しい生活を心がけましょう。

## のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう



「のどがかわいたな」と感じた時は、体はすでに水分不足の状態です。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がしています。体が水分不足になると、体温を調整する力が働きにくくなって、熱中症を引き起こしてしまいます。のどがかわく前に、水分は少しずつこまめにとりましょう。

### 水分補給は何を飲む?

普段の水分補給は、水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は、スポーツドリンクなどの塩分が入っている飲み物もおすすです。また、ジュースなどの清涼飲料水は、糖分が多いので、水の代わりにたくさん飲むと、糖分のとりすぎになります。

水分補給は、飲み物の種類や量に気をつけて、飲むようにしましょう。



## 夏野菜をしっかり食べて、水分補給

夏に旬をむかえる野菜を「夏野菜」と言います。水分や、ミネラル・ビタミンがたくさん入っています。夏野菜を食べることで、汗と一緒に体の外に出ていった、水分や栄養を補給することができますよ。

### 夏野菜クイズに挑戦!

夏野菜を見つけて丸でかこみましょう。(正解は右下にあります。)



## 夏ばて予防は きそく正しい生活から

夏ばてとは、暑さによって体のだるさを感じたり、食欲が出なくなることを言います。夏ばてせずに、毎日元気に過ごすための生活の仕方について考えてみましょう。

### 朝ごはんを食べよう



朝ごはんは1日の元気の源です。しっかり食べましょう。食事にも水分は含まれています。食べることから水分補給を意識しましょう。

### 早寝・早起きをしよう



生活リズムが乱れないように、早寝・早起きを心がけましょう。朝、太陽の光をあびると、すっきりめざめることができますよ。

### 冷たいものとりすぎに気をつけよう



冷たいものをとりすぎると、胃腸が弱って、食欲が出なくなってしまいます。冷たいものは一度にたくさん量をとりないようにしましょう。

### 栄養バランスのよい食事をとろう



主食・主菜・副菜・汁ものをそろえてバランスよく食べましょう。夏に食べやすいめん料理は、肉や野菜などを加えて具たくさんにするといいですよ。

## しっかりと食べて夏ばて予防!

クイズの答え ( なす ピーマン トマト かぼちゃ きゅうり かもり )

## 7月分給食献立もりつけ表

小松市教育委員会  
(小松市学校給食会)

| 月   | 火   | 水                                  | 木   | 金   |
|-----|-----|------------------------------------|-----|-----|
| 5日  | 6日  | 7日                                 | 8日  | 9日  |
| 12日 | 13日 | 14日                                | 15日 | 16日 |
| 19日 | 20日 | ~なつをげんきにすすすために~<br>あいことばは「たのしい」なつ! |     |     |

## こんげつのもくひょう

なつ しよく せい かつ かんが

## 夏の食生活について考えよう

