

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。

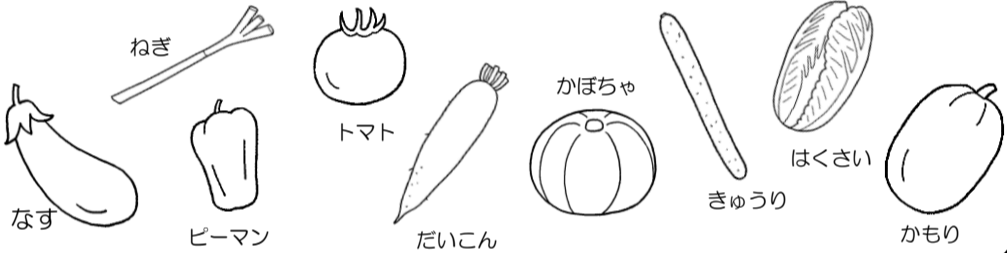


## 夏野菜をしっかりと食べて、水分補給

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。

<h3>朝ごはんを食べよう</h3> <p>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。</p>	<h3>早寝・早起きをしよう</h3> <p>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。</p>
<h3>冷たいものとりすぎに気をつけよう</h3> <p>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の量をとりすぎないようにしましょう。</p>	<h3>栄養バランスのよい食事をとろう</h3> <p>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。</p>

## 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)

Aブロック 中学校				
月	火	水	木	金
<p>5日</p> <p>もやし中華和え</p> <p>枝豆シューマイ 2個</p> <p>麻婆豆腐</p> <p>ごはん</p>	<p>6日</p> <p>クリームポテト</p> <p>米粉バターパン</p> <p>肉団子のグチャップ煮 4個</p> <p>大麦とレタスのスープ</p>	<p>7日</p> <p>具をごはんの上にかける</p> <p>ツナと卵のそぼろちらし</p> <p>冷やしいなりそうめん汁</p> <p>セタデザート</p> <p>七夕献立</p>	<p>8日</p> <p>豚肉のレモンジンジャー炒め</p> <p>ナッツと魚</p> <p>米粉バターパン</p> <p>かぼちゃポタージュ</p> <p>ごはん</p>	<p>9日</p> <p>キャベツと塩こんぶのナムル</p> <p>たら香の香味だれ</p> <p>キムチと白玉のスープ</p> <p>ごはん</p>
<p>12日</p> <p>ポークウイナー 2本</p> <p>米粉バターパン (おかず皿)</p> <p>いか焼きそば (パン皿)</p> <p>卵サラダ</p>	<p>13日</p> <p>福神和え</p> <p>夏野菜のチキンカレー</p> <p>すいか</p>	<p>14日</p> <p>切干大根のポン酢和え</p> <p>ピリ辛牛肉丼</p> <p>塩こうじ汁</p>	<p>15日</p> <p>スッキーニのパンネソテー</p> <p>★ヨーグルト</p> <p>★ももゼリー</p> <p>★豚肉のてりやきソース</p> <p>★えびカツ</p> <p>ミルクロール</p> <p>豆乳コーンシチュー</p> <p>セレクト給食</p>	<p>16日</p> <p>梅ひじき</p> <p>鯖のたつた揚げ</p> <p>かきたま味噌汁</p> <p>ごはん</p>
<p>19日</p> <p>肉味噌と添え野菜をごはんの上にかける</p> <p>肉味噌丼</p> <p>添え野菜</p> <p>りんごゼリー</p> <p>豆腐の中華スープ</p>	<p>20日</p> <p>卵と小松菜のソテー</p> <p>胚芽パン</p> <p>ソースメンチカツ</p> <p>ミネストローネ</p>	<p>～夏を元気に過ごすために～</p> <p>合言葉は「たのしい」夏!</p> <p>た… たんぱく質の食べもの(卵・肉・魚など)を食べよう</p> <p>の… のどがかわいたら、牛乳や麦茶を飲もう</p> <p>し… しっかりと食べよう朝ごはん</p> <p>い… 色の濃い野菜を食べよう</p>		



### 今月の目標

- 夏を元気に過ごそう
- 免疫力を高める食生活をしよう

