

# 給食だより 7月

令和2年6月30日  
文京区立小日向台町小学校  
校長 田中 純一  
栄養士 山川 久美子

暑い日が増えてきて、もうすぐ夏本番です。暑さに負けずに元気に過ごすためには、水分補給をしっかりと毎日（まいにち）の食事をきちんと（きちん）と食べることが大切（たいせつ）です。

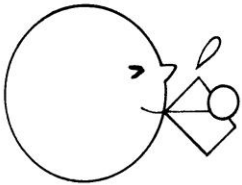
## 熱中症を



## 防ぐには

熱中症（ねつちゅうしょう）は、高温多湿（こうおん たしつ かんまう）の環境（かんきょう）やスポーツ活動（かつどう）などにより、体の水分（すいぶん）や塩分（えんぶん）が失（うしな）われて、体温調節機能（たいおんちようせつ きのう）がうまく働（はたら）かなくなることで起（おこ）ります。予防（よぼう）をするには、こまめな水分補給（すいぶん ぼきゅう）に加え、バランスのよい食（しょく）事を規則正（きそくただ）しくとり、十分な睡眠（じゅうぶん すいみん）や休養（きゅうよう）をとることが重要（じゅうよう）です。屋外（おくがい）や屋内（おくない）に限（かぎ）らず、高温多湿（こうおん たしつ）の場所（ばしょ）にいる時（とき）は涼（すず）しい場所（ばしょ）に移（うつ）り、こまめに休（きゅうけい）して水分（すいぶん）を補給（ぼきゅう）し、気分（きぶん）の悪（わる）い時（とき）は、すぐ（まわ）に周り（まわ）りの人（ひと）に知（し）らせましよう。

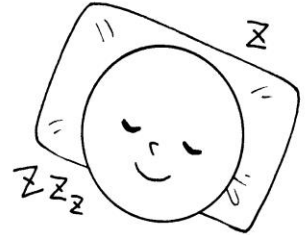
水分（すいぶん）をこまめにとる



食（しょく）事をきちん（きちん）ととる



休養（きゅうよう）を十分（じゅうぶん）にとる



## 水分補給はのどがかわく前に！

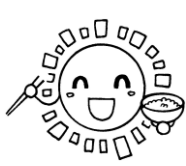
人間の体（にんげん からだ）は約60%が水分（すいぶん）です。この水分（すいぶん）が必要（ひつよう）以上に減（へ）ると、脱水（だっすい）や熱中症（ねつちゅうしょう）になってしまいます。のどがかわいた時（とき）にはすでに脱水（だっすい）が始（はじ）まっているのでのどがかわく前（まえ）に、こまめ（こまめ）に水（みず）や麦茶（むぎちゃ）など（など）をとります。また、スポーツ（スポーツ）などでたくさん（たくさん）の汗（あせ）をかく時（とき）には、スポーツドリンク（スポーツドリンク）などで塩分（えんぶん）も補給（ぼきゅう）します。



梅雨つゆが明けると、気温きおんの低い日ひが多おほくなります。暑あつさが厳きびしくなるにつれ「夏バテ」という言葉ことばをよく耳みみにしますね。「夏バテ」は「夏負け」ともいい、暑あつさに負まけけて、食欲しょくよくや体力たいりよくがなくなったり、疲れつかがとれず、体からだがだるくなったりすることです。  
暑あつい夏なつを元げん気に過すごごすため、食生活しょくせいかつに気きをつけてみましょう。

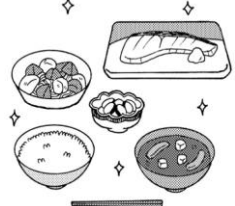
なに たいせつ あさ  
何より大切、朝ごはん！

あさ  
朝ごはんは1日のエネルギーのもとです。しっかり食べましょう。



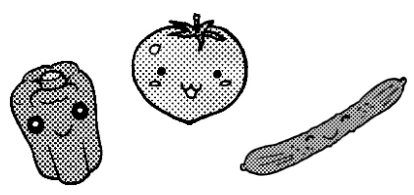
しょくじ  
食事のバランスに気をつけて！

あつ ひ つづ  
暑い日が続くと、そうめんや冷し中華などのめん類にかたよりがちです。たんぱく質の多い肉や魚、ビタミンの多い野菜や果物も、たくさん食べましょう。




なつ やさい  
夏野菜を食べましょう！

たいよう  
太陽をいっぱい浴びて育った夏野菜には、栄養が豊富です。さらに夏野菜には体を冷やす効果があります。たくさん食べましょう。



つめ もの  
冷たい物のとりすぎ注意！

つめ  
冷たいものを食べたり飲んだりしていると、おなかをこわして食欲がなくなってしまう。



今月旬の食材 / 7 月

野菜 / きゅうり、トマト、なす、ピーマン、かぼちゃ、おくら  
とうもろこし、みょうが、モロヘイヤ、えだまめ  
果物 / 桃、プラム、スイカ、サクランボ、まくわうり  
魚介 / ハモ、タチウオ、シマアジ、スズキ、ウナギ、アユ