

給食だより

令和8年7月1日
北本市立中丸小学校



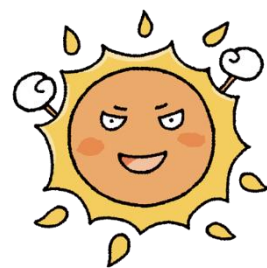
天気が落ち着かず、蒸し暑い日が続いています。もうじき本格的な夏の到来です。この時季は、食欲もなくなり、飲み物の飲み過ぎなどによる夏バテが増えてきます。夏にも栄養のある食事をこころがけ、暑さに負けない身体をつくりましょう。

すいぶんほきゅう ねっちゅうしょう よぼう こまめな水分補給で熱中症を予防しよう！

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。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調節します。水分不足はその調節する力を働かなくしてしまいます。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。

ねっちゅうしょう 熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。



さとう りょう 砂糖の量はどのくらい？



あまのもの 甘い飲み物のとりすぎ注意

冷たいものは、甘味を感じにくくなります。そのため、たくさんの砂糖などが使われていても気づきません。飲みすぎないようにしましょう。



き 気をつけて！ ペットボトル症候群

甘い清涼飲料をたくさん飲むと、過剰な糖が尿で排出されて脱水気味になり、のどがかわきます。それでも飲み続けると、体のだるさや吐き気、意識障害が生じるペットボトル症候群になる危険性があります。水分補給は水や麦茶にしましょう。



夏休みも規則正しい生活をしよう！

たの
楽しい
なつ
やす
夏休み



なつ やす じゅう よう
夏休みこそ重要!!

たい せつ えい よう
大切にしてほしい 栄養バランス

あつ 暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、
かたよ 偏った食事になってしまうことがあります。夏を元
き 気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り
い 入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事
こころ を心がけましょう。



げん き
元気に
すごそう



ほくの・わたしの

しょく じ うん どう もく ひょう
食事・運動目標

けん こう まいにち 健康な毎日を過ごすために目標を立てて実践し
てみましょう。無理なく続けられそうな目標を具
体的に書き出し、また、定期的に見直しましょう。

しょく じ 食事	
うん どう 運動	

☆7月の行事食☆

「おやつを食べるときは、時間
を決めて食べる。」
など自分ができると決めて
て、チャレンジしてみよう！



7月7日は七夕です。七夕は、中国古来の伝説からきているといわれています。昔、はたを織るのが上手な女性と牛飼いの男性が結婚し、仲が良すぎて仕事をなまけるようになり、天の川の両岸に離されてしまったといわれています。七夕には、夏の野菜をお供えしたり、そうめんを食べたりします。給食では、7日（火）にちらし寿司や星のハンバーグがでます。おたのしみに★

1学期の給食も残すところわずかとなりました。いつもご理解、ご協力ありがとうございます。2学期も引き続き、安全な給食の提供を目指してまいりますのでよろしくお願い致します。