

# 給食だより

令和7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。この時期は、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。

## 水分補給はこまめにしよう!

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きにくくしてしまいます。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。

### 熱中症を予防する 水分補給のポイント

**何を飲む?**

普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

**いつ飲む?**

のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。

**飲む量は?**

運動をする30分前は、250~500mLの水分を摂取し、運動中は200~250mLを1時間に2~4回飲むことがすすめられています。

### 砂糖の量はどのくらい?

炭酸飲料 約56g	乳酸菌飲料 約55g	果汁入り飲料 約53g
1	2	3
スポーツ飲料 約31g	麦茶 0g	
4	5	

※砂糖の量は、糖度計で計測してペットボトル(500ml)分を算出したものです。

### 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。



### 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。



# 夏休みもバランスのよい食事をしよう!

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」をお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  
り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事  
を心がけましょう。



げん き  
元気に  
すごそう

めざせつ -20キロ!!  
毎日スクワット100回!  
ジョギング1時間!  
ごはん1食!

目標はこれ!

これ 続けられるの??

めざせつ -20キロ!!  
毎日スクワット100回!  
ジョギング1時間!  
ごはん1食!

見直します  
あつ  
見直します

続ける  
ことが大切よ

継続できる目標を立てよう

ほくの・わたしの

## 食事・運動目標

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。

<p>しよく じ</p> <p>食事</p>	
<p>うん どう</p> <p>運動</p>	

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



## ☆7月の行事食☆

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、夏の野菜を供えたり、そうめんを食べたりしま  
す。給食では、7日(月)にちらし寿司や星のコロッケがでます。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いきますのでよろしくお願い致します。