

# 7月 食育だより

南関町  
学校給食センター  
橋本 綾



## 暑さに負けず、夏を元気に過ごそう！

なつほんばん むか  
いよいよ夏本番を迎えるとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロ  
ゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテして  
しまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを  
心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。



なつ げん き す

### 夏を元気に過ごすには

あさ ひる ゆう しょく きそく ただ  
朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



じゆく 墓などで夕食が遅く  
なる場合は、2回に  
分けて食べるなどの  
工夫を。

はや ね はや お につ ちゅう からだ うご  
早寝・早起きをし、日中は体を動かす



よ 夜ふかしや、夜遅く  
くに食べることは  
控えましょう。

しゅ しょく しゅ さい ふく さい  
主食・主菜・副菜をそろえた  
食事を心がける



なつや さい しゅん  
★夏野菜など、旬の  
しょくざい と い  
食材を取り入れ  
ましょう。

つめ もの す き  
冷たい物のとり過ぎに気をつける



こわ おなかを壊したり、  
しょくよく 食欲がなくなったり  
する原因になります。

すい ぶん ほ きゅう こころ  
こまめな水分補給を心がける



あせ 汗をたくさんかいた  
ときには、塩分も一  
緒にとりましょう。

なつ えい よう そ おお ふく た もの  
夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など

ビタミンC

野菜、果物、いも類など



あつ ほん ばん

### 暑さ本番です！

たいちょう ととの

### 体調を整え、こまめな水分補給を

つゆ あ いつ き きおん あ ねっちゅうしょう たか  
梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。  
ねっちゅうしょう よ ぼう すいみん あさ かなら た  
熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べ  
すこと、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると  
のど かわ かん すい ほ ほ おこな かんじん  
喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渴いていなくても1時間ごと  
ぱいていど すい ほ ほ おこな かんじん  
にコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさん  
えんぶん いっしょ ほ ほ おこな かんじん  
かいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

てづく  
スポーツドリンクは手作りできます！

みず 水... 1 ℥	さとう 砂糖... 40~80 g (4~8%)
じょくえん 食塩... 1~2 g (0.1~0.2%)	レモン汁... この お好みで

### 熱中症予防

### 4つのポイント



#### 暑さを避ける



#### 日差しを避ける



#### 水分・塩分補給



#### 体調を整える



