

7月給食だより

令和8年 寒川小学校

本格的な夏の到来を感じるこの時期、特に気をつけなくてはならないのが、熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはんを食べてこなかったりすると、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

こんげつ きゅうしょくもくひょう あつ ま からだ つく
今月の給食目標 暑さに負けない体を作ろう

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

水分補給のポイント

のどが渇いた
と感じる前に
飲む



コップ1杯程度を
こまめに
飲む



汗をたくさん
かいたときには
塩分も一緒に
とる



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をついたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

「朝ごはん」! 栄養バランスを考えた食事の選び方

えら かた き ほん

選び方の基本

しゅしょく しゅさい ふくさい しるもの ふく
主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)
ごはん、パン、めん類

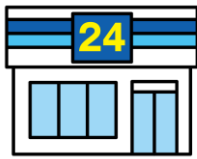
主菜 (主に体をつくるもとになる食品)
肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)
野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

ぎゅうにゅう にゅうせいひん くだもの く あ えいよう ととの
牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品

果物



夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。

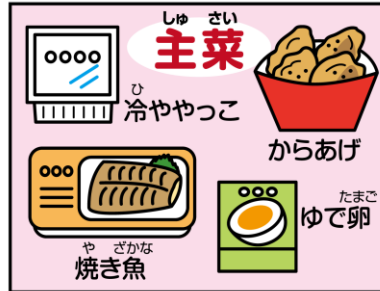


コンビニで買う場合（例）

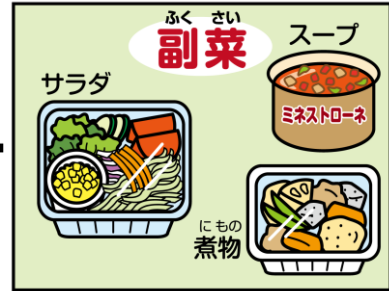
給食の組み合わせも参考にしてください。



+



+



1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わさったものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。



中華めん（主食）
ハム・卵（主菜）
きゅうり・トマト（副菜）



パン（主食）
卵（主菜）
副菜を追加！

市販のお総菜は塩分が多くふくまれているものもあります。栄養成分表示を確認し、とり過ぎないようにしましょう。



1食当たりの塩分（食塩相当量）の目安	
小学生（低学年／中・高学年）	中学生
1.5g 未満／2g 未満	2.5g 未満

夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。

★ 旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富にふくみます。

★ 冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気を付けましょう。

★ おやつはだらだら食べない

食事が食べられなくならないように、時間と量を考えましょう。