

給食だより

令和7年7月号

ながれやましりつにしふかいしょうがっこう
流山市立西深井小学校

雨上がりの青空に夏の訪れを感じます。この時期は、急激な暑さにより疲れやすく、食欲も低下し、体調を崩しやすくなります。また、たくさん汗をかくような日には熱中症にも注意が必要ですので、こまめな水分補給をしてください。

熱中症に気をつけましょう！

熱中症を防ぐ水分補給



梅雨が明けると、本格的な夏になります。この時期は体が暑さに慣れていないので、熱中症に気をつけて過ごしてください。こまめな水分補給と共に、食事もしっかりととて、暑さに負けない体をつくりましょう。

©少年写真新聞社2025

何を飲む？

ふだんの水分補給には、糖分を含まない水や麦茶がおすすめです。運動をする時は、塩分も失われるので、塩分が補給できるスポーツ飲料を選んでもよいでしょう。

いつ飲む？

のどがかわく前に、こまめに飲むようにします。運動をする時は、運動前に200mLの水分をとり、運動中は15~20分ごとに100~200mLを自安に補給します。

©少年写真新聞社2025

飲み残しを飲まないで！

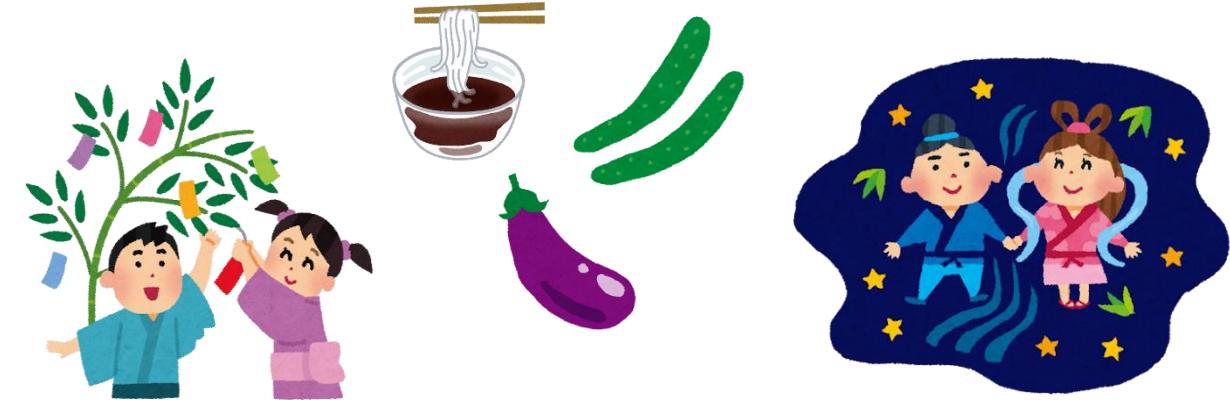
暑い時期は、ペットボトルなどの飲料の扱いに注意しましょう。直接口をつけると細菌が入り、温度や栄養の条件がそろそろそれらが増殖します。食中毒を防ぐためにも、できるだけ早く飲み切り、飲み残しは廃棄しましょう。



©少年写真新聞社2025

7月7日は七夕です

七夕は1年に1度、織姫と彦星が天の川を渡って会うというお話だけでなく、「畑作の収穫祭」という意味を持ち、麦の実りや、なす・きゅうりといった夏野菜の成熟を祝い、神様とその恵みに感謝する行事もあります。大地の恵みに感謝をし、小麦から作られているそうめんや夏野菜をおいしく食べましょう。



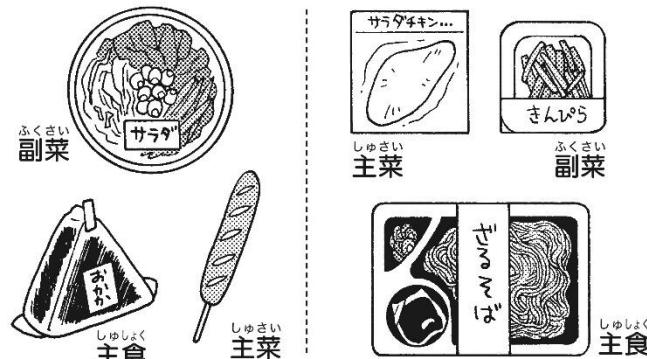
夏休みもバランスの良い食事を心がけましょう！

夏休みになると生活習慣が乱れてしまい、ご飯をしっかり食べないことがあるかもしれません。また、夏の暑さで食欲が落ちたり、体がだるくなったりすることがあります。疲労回復のためにも、1日3食をしっかりとることが大切です。成長期の子どもたちにとって、1日3食とすることは、成長に必要なエネルギーや栄養素をしっかり摂取でき、なおかつ生活リズムもとのえることにつながります。



コンビニ食をバランスよく！

食事を買う時は、好きなものだけではなく、組み合わせを考えてみましょう。主食（おにぎりやパン、めん類など）、主菜（サラダチキンなど）、副菜（サラダなど）がそろそろように組み合わせると、バランスのよい食事になります。



©少年写真新聞社2025