

きゅうしょく

# 給食だより



れいわ ねん  
令和7年  
がつごう  
7月号

まいつき にち しょくいく ひ  
毎月19日は食育の日

ながれやましりつ もりしょう ちゅうがっこう  
流山市立おおたかの森小・中学校

夏の空がまぶしく感じられる季節となりました。夏を楽しむ元気にすごすためには、規則正しい生活と栄養バランスの良い食事を続けることが大切です。夏休みが始まると、食生活が乱れやすいため注意しましょう。また、この時期は熱中症や夏ばてが心配です。水分や食事をしっかりとるように心がけましょう。



## 夏休みの食生活のポイント

- 朝食をとろう  
朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。
- 早寝や早起きをしよう  
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。
- 冷たいもののとりすぎに気をつけよう  
冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。
- 栄養バランスのよい食事をとろう  
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。



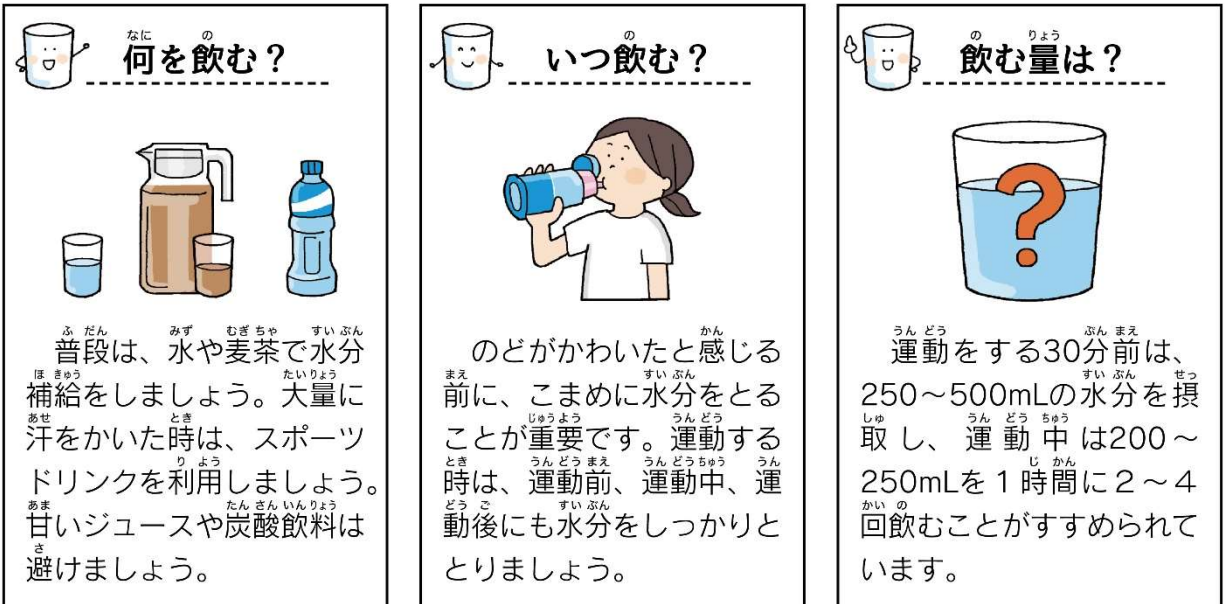
## 7月7日は七夕

七夕は牽牛（彦星）と織女（織姫）の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



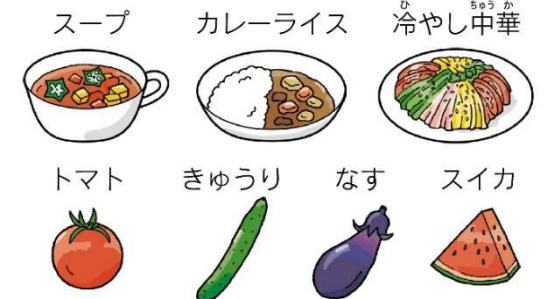
★児童・生徒の皆さんも保護者の方と一緒に読んでくださいね。

## 熱中症を予防する 水分補給のポイント



## 飲み物以外の水分補給

飲み物だけでなく、食事や野菜、果物などからも水分が補給できます。また、汗とともに失われたミネラルも補うことができるため、1日3食しっかり食事をとりましょう。



## 見直そう！ 間食のとり方



## 食べる内容を考えよう



## 食べる量を考えよう



## 時間を決めて食べよう



食べる内容は、食事で不足しがちな栄養素（カルシウム、鉄など）を含む食品をとり入れるとよいでしょう。市販品を利用する場合は、脂質、塩分、糖分のとりすぎに気をつけましょう。また、食事に影響しない適量を心がけて、だらだら食べずに時間を決めましょう。