

# きゅうしょく 給食だより

まいつき にち しょくいく ひ  
毎月19日は食育の日



れいわ ねん  
令和7年  
7月号

ながれやましりつ  
流山市立おおたかの森小・中学校

なつ そら 夏の空がまぶしく感じられる季節となりました。夏を楽しく元気にすごすためには、  
きそくただ 規則正しい食事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  
はじまると、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とるように心がけましょう。

## なつ やす しょく せい かつ 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。しっかりと食べましょう。

### ●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つ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。



## がつ か たなばた 7月7日は七夕

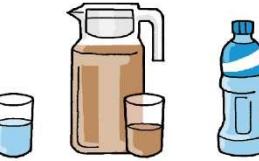
たなばた けんぎゅう ひこぼし おりひめ 七夕は牽牛（彦星）と織女（織姫）の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事であるそうめんを食べたりします。



じどう せいと みなさん ほごしゃ かた いっしょ よ  
★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。

## すい ぶん ほ きゅう 熱中症を予防する 水分補給のポイント

なに の 何を飲む？



ふ だん みず むぎ ちや すい ぶん  
普段は、水や麦茶で水分  
ほ きゅう  
補給をしましょう。大量に  
あせ  
汗をかいた時は、スポーツ  
とき  
ドリンクを利用しましょう。  
あま  
甘いジュースや炭酸飲料は  
さ  
避けましょう。

いつ飲む？



のどがかわいたと感じる  
まえ 前に、こまめに水分をとる  
ことう ことが重要です。運動する  
とき 時は、運動前、運動中、運動  
うんどう まえ うんどうちゅう うん  
後にも水分をしっかりととりましょう。

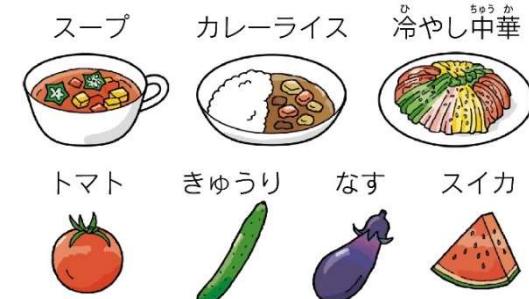
の 飲む量は？



うん どう ぶん まえ  
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。

## の もの い がい すい ぶん ほ きゅう 飲み物以外の水分補給

の 物の 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。



み なお 見直そう！  
かん しょく 間食のかた  
とり方



た ない よう 食べる内容を考えよう



た ない よう 食べる量を考えよう



じ かん き 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）を含む食品を取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。