

# 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  
がつごう  
7月号

ながれやましりつしんかわしょうがっこう  
流山市立新川小学校

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。この対策のためにも、水分や食事をしっかりとり、暑い夏を元気に過ごしましょう。



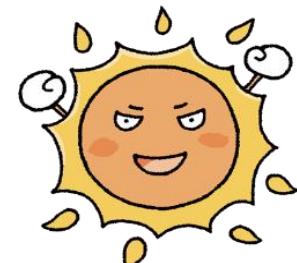
## がつ か たなばた 7月7日は七夕



たなばた ひこぼし おりひめ り ねん いちど がつ  
七夕は、彦星と織姫の2人が年に一度だけ7月  
か よる あま がわ わた あ ゆる  
7日の夜に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されています。こ  
ひ ねが こと か たんざく ささだけ かざ  
の日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾った  
たなばた ぎょうじょく た  
り、七夕の行事食であるそうめんを食べたりし  
ます。

## ねっちゅうしょく 熱中症とは

きおん しつど たか とき はげ  
気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって  
たいおん たか じょうたい  
体温が高い状態になることにより、体温を調節す  
きのう はたら しょうじょう  
る機能が働くなくなる症状です。放置すると死に  
いた  
至ることもあります。



ねっちゅうしょく よぼう  
熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がないときは無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

なつ げん き す  
あつ ま なつ げんき す  
暑さに負けず、夏を元気に過ごそう！

## 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



★ 塿などで夕食  
が遅くなる場合  
は、2回に分けて  
食べるなどの  
工夫をしましょ  
う。

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



★ 夜ふかしや、  
夜遅くに食べ  
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 しょくじ ここる 食事を心がける



★ 夏野菜など、  
旬の食材を  
取り入れま  
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  
ぶたにく げんまい はいがまい だいす  
豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



ビタミンC  
やさい くだもの いも類など  
野菜、果物、いも類など

### つめ もの す き 冷たい物のとり過ぎに気をつける



★ おなかをこわ  
したり、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



★ 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。

## ぎゅうにゅう わす 牛乳も忘れずに！

なつやす はい の ひと  
夏休みに入ると飲まなくなる人もいるようです。成長期の吸収率のよいカルシ  
ウム源として、夏のスタミナとして、おやつや食事のとき牛乳を飲みましょう。  
にゅう ひと ぎゅうにゅう にがて ひと とうにゅう こざかな  
乳アレルギーのある人や牛乳が苦手な人は、豆乳や小魚などで補いましょう。