

7月給食だより



しりつかみまつやましようがっこう しこんだてけんきゅうかい
さくら市立上松山小学校 (さくら市献立研究会)

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなる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。熱中症や夏ばての予防のためにも、しっかりと食事や水分をとり、暑い夏を元気に過ごしましょう。

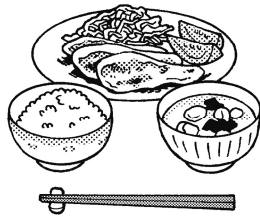
7月の給食目標【係や当番に協力しよう】

夏ばて対策

夏を元気に過ごすために規則正しい生活を心がけましょう！

1日3食をしっかりとる

朝・昼・夕、バランスのよい食事をきちんと食べます。朝食抜きなどにならないよう気をつけます。



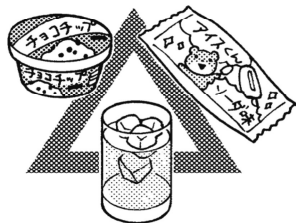
こまめな水分補給

脱水症状を防ぐためにも、のどがかわく前に、こまめに水分補給をします。



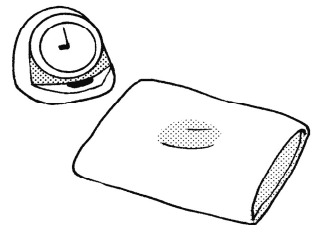
冷たいものをとり過ぎない

冷たいもののとり過ぎは胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて、体調不良になってしまいます。



十分に睡眠をとる

疲れている時や睡眠不足の時は体調をくずしやすくなるので、しっかりと睡眠をとります。



ふつうの時に汗をたくさんかいた時の水分補給方法

ふだんの水分補給は、麦茶や水・お茶で十分です。飲むタイミングは、のどが乾いてからでは遅いので、のどが乾く前に飲むことがとても大切です。激しいスポーツなどで、たくさん汗をかいたときは、ナトリウムなどが失われるので、スポーツドリンクなどミネラル類が補給できる飲みものをおすすめです。

こまめに水分をとるようにしましょう。



季節の行事食



七夕の行事食 そうめん



七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。家族でそうめんを食べたり、短冊に願いごとを書いたりしてみませんか。

土用の丑の日

土用の丑の日には、「う」のつく食べ物を食べると体によいといわれています。

「う」のつく食べ物

