

令和8年6月30日
大田区立清水窪小学校
校長 志賀 克哉
栄養士 吉澤 琉菜

7月の給食目標

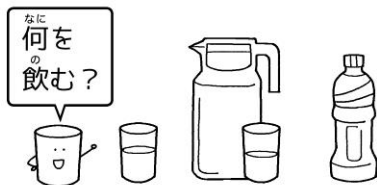
暑さに負けない食事をしましょう



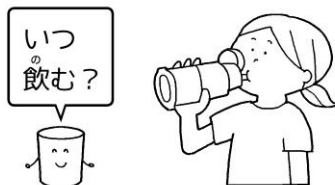
のどがかわく まえ前に **水分補給はこまめにしよう！**

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたし
 たちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はそ
 の調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

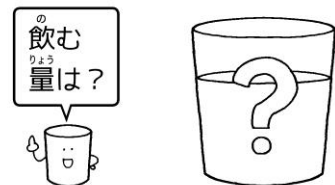
ねっちゅうしょう よ ぼう すい ぶん ほ きゅう
熱中症を予防する 水分補給のポイント



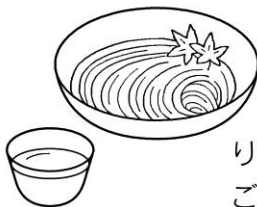
ふ だん みず むぎ ちや すい ぶん ほ きやう
 普段は、水や麦茶で水分補給
 をしましょう。大量に汗をかい
 ときは、スポーツドリンクを利
 用しましょう。甘いジュースや
 炭酸飲料は避けましょう。



のどがかわいたと感じる前に、
 こまめに水分をとることが重要
 です。運動する時は、運動前、
 運動中、運動後にも水分をしつ
 かりととりましょう。



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。



たなばた ぎょうじしよく
七夕の行事食 **そうめん**

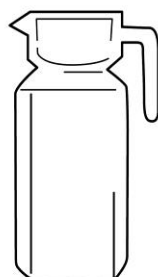
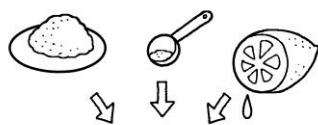
七なばた夕たには、そうめんを食ふくべる風習ふうしゅうが古ふるくからあります。家族かぞくでそうめんを食たべたり、短冊たんさくに願ねがいごとを書かいたりしてみませんか。



つくってみませんか？
手づくりスポーツドリンク

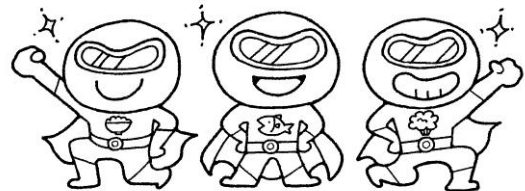
ざいりょう
〈材料〉

- ・水 1L
- ・塩 1～2g
- ・砂糖 40～80g
- ・レモン汁 適量



すべての材料
を混ぜて作り
ましょう。

し っ か り ^た食 べ て



なつ 夏 ば て よ ぼう 予 防 !

夏は、そうめんなどのめんだけを食^たべる機^き会^{かい}が、多^{おほ}く
な^なっていませんか？ 暑^{あつ}い時^{とき}こそ、栄^{えい}養^{よう}バラン^{さん}スよく食^た
べ^べるこ^こが大^{たい}切^{せつ}です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。