

7月号 食育だより

2026年7月
吉見町
学校給食センター

だんだんと日差しが強くなり、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。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。

のどがかわく前に

水分補給はこまめにしよう！

学校のウォーターサーバーも使ってみてね



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かなくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることで、放置すると死に至ることもあります。

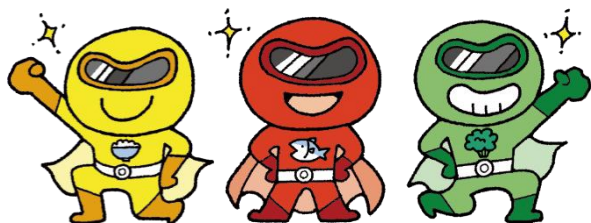


熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

しっかり食べて夏ばて予防！

夏は、そうめんなどのめんだけを食う機会が、お多くなっていませんか？ 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

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



小学校3年生が「給食センター見学」にきてくれました

5/21 西小学校・北小学校

6/19 南小学校・西が丘小学校



なにをつくって
いるのかな？



おお
大きいね

まぜまぜ



あつくて大変
そうだね



学校訪問

～子どもたちと給食センター職員が給食を一緒に食べました～

好きな給食
なにかな？



東第一小学校

こころをこめて
つくってます

東第二小学校



夏野菜レンジャー参上

1. **ボクたち夏野菜レンジャー!!**

2. **夏の日差しから力をもらって栄養たっぷり!**

3. **君の体の強い味方になるよ!!**

4. **楽しい夏にしようね!**