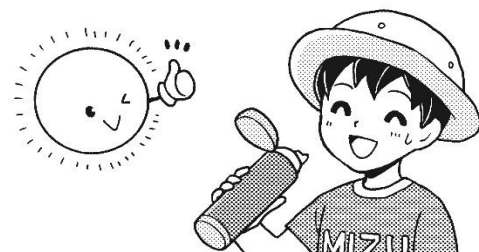


かみきょうどうちようりじょう
上共同調理場 (文責：渡邊)

熱中症を防ぐ水分補給



梅雨が明けると、本格的な夏になります。
この時期は体が暑さに慣れていないので、
熱中症に気を付けて過ごしてください。
こまめな水分補給と共に、食事もしっかり
ととって、暑さに負けない体をつくりま
しょう。

何を飲む？

ふだんの水分補給には、糖分を含まない
水や麦茶がおすすめです。運動をする時は、
塩分も失われるので、塩分が補給できるス
ポーツ飲料を選んでよいでしょう。

いつ飲む？

のどがかわく前に、こまめに飲むように
します。運動をする時は、運動前に200mL
の水分をとり、運動中は15～20分ごとに
100～200mLを目安に補給します。

糖分の多い飲み物



ジュースや清涼飲料水で水分補給をすると、糖分をとり
すぎて、むし歯や肥満の原因になります。栄養成分表示の
炭水化物の欄をみて、ふくまれる糖分の量を確認しましょ
う。塩分補給ができるスポーツ飲料も飲みすぎには、注意
が必要です。

飲み残しを飲まないで！

暑い時期は、ペットボトルなどの飲料の扱いに注意しましょう。
直接口をつけると細菌が入り、温度や栄養の条件がそろってそ
れらが増殖します。食中毒を防ぐためにも、できるだけ早く飲み切
り、飲み残しは廃棄しましょう。



©少年写真新聞社2025

今年度の給食では、「大阪万博」をテーマにした
味の旅で世界の味、地域料理をお届けしていま
す。6月は、沖縄料理でした。

「夏の実ゼリー」の「夏の実」は、「なす」をつかっ
ています。皮を全てむいて砂糖と煮ることでも
で、りんごやバナナのような食感にかわります。
今年もなすが苦手な人たちも頑張って食べてくれ
ていました。



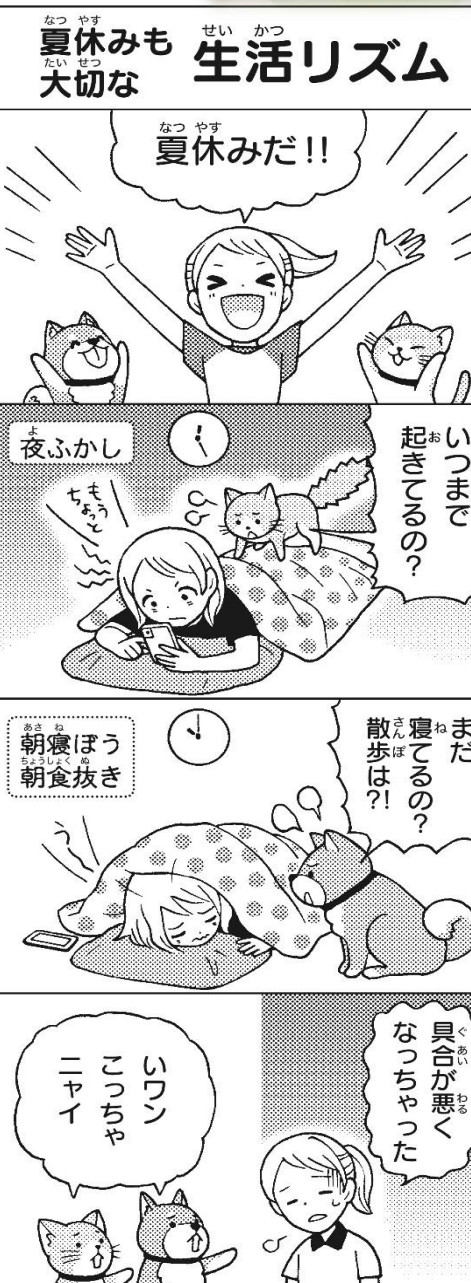
6月の給食

夏休みに家族の 食事をつくってみよう

家族の食事づくりでは、献立を決めて、買い
物、調理、片づけまでを行います。献立を決め
る時は、旬の食材を取り入れたり、家族のみな
なに食べたいものを聞いたりすると、喜んでも
られます。

食事づくりの手順

- ①計画
献立を考え、材料や分量、つくり方を調べます。
- ②食品の準備
家にある食品を確認して、足りないものを買
います。食べ切れる量を買ひ、食品ロスを防ぎます。
- ③調理
衛生と安全に注意して調理を行います。
- ④会食
食卓の準備をして、みんなで食べます。
- ⑤片づけ
環境に配慮して片づけをします。
- ⑥ふり返り
料理のできばえや、食べた人の感想、計画どお
りにできたのかをふり返りましょう。



©少年写真新聞社2025