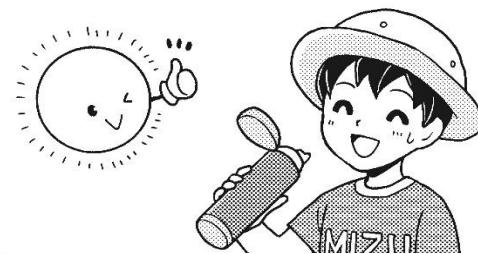


(きゅうしょくだより)

描：中北小 健康委員会

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、熱中症に気をつ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、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もよいでしょう。

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



スポーツ飲料 オレンジジュース コーラ 炭酸飲料

ジュースや清涼飲料水で水分補給をすると、糖分をとすぎて、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見て、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あり、温度や栄養の条件がそろうと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まるで、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。



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、家族のみんなに食べたいものを聞いたりすると、喜んでもらえます。

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。食べ切れる量を買い、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。



味の旅 沖縄

夏の実ゼリー

6月の給食

夏休みも生活リズム



夏休みだ!!



夜ふかし

起きるの？



朝寝ぼう

まだ寝てるの？

©少年写真新聞社2025