

きゅう しょく

給食だより

7

月

令和7年度大清水小

気温が上がり、日差しも強くなってきました。暑さのために食欲が落ちたり、夏バテをしたりしていませんか。暑さに負けず元気に過ごせるように、1日3食をバランスよく食べましょう。

こんげつ こんだて

今月の献立から

しんこんだて ごおり
【新献立】17日（木）かき氷

さわやかなソーダ味のかき氷です。

【ふるさと献立】～ふるさと名古屋（愛知）の食べ物を知ろう～

8日（火）とうがん汁

愛知県の特産物のとうがんを使っています。

とうがんは漢字で「冬瓜」と書きますが、旬は真夏です。夏に収穫しても、冬まで保存がきくことから、冬瓜と名前が付きました。

【大清水小特別デザート】11日（金）わらびもち プルンとした食感のデザートです。

なつ けんき の 夏を元気に乗り切るために
にち しょく た 1日3食しっかり食べよう



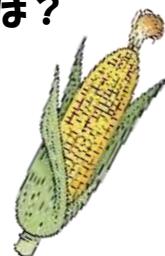
わたしたちは、飲み物だけではなく食事が水や塩分を補給しています。朝ごはんを抜いている人は、朝に食事からの水分と塩分が補給できないので、脱水になりやすくなるといわれています。

暑い夏に負けないで元気に過ごすためには、1日3食をバランスよく食べることが大切です。

やさい
野菜クイズ

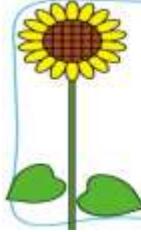
とうもろこしの実と
おな かず 同じ数なのは？

- ① 葉
- ② 根
- ③ ひげ（雌しべ）



【こたえ】③ひげ（雌しべ）

とうもろこしは、1つの株に雄花と雌花があり、雌花の先にはひげ（雌しべ）がついています。雄花の花粉が雌しべについて受粉すると、雌しべの根元にそれぞれ実ができる大きくなります。そのため、実とひげの数は同じです。



あつ なつ げんき す 暑い夏も元気に過ごそう！



こまめに水分を補給しよう

わたしたちの体の約60%は水分です。

体の中の水分は消化・吸収された栄養素を運んだり、不要なものを体の外に排出したり、体温を調節したりする重要な働きをしています。水分が不足すると脱水を起こし、そのままますますむと、熱中症などを引き起こします。

「のどがかわいた」と感じたときは、すでに脱水の黄色信号です。脱水症状や熱中症などを予防するために、こまめに水分を補給するようにしましょう。



水分補給に適した飲み物



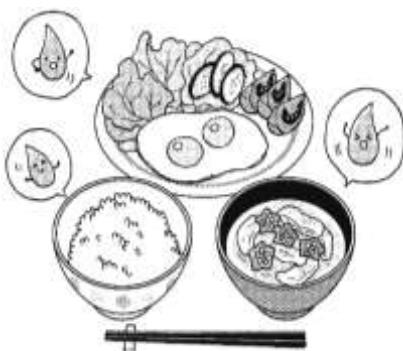
ひだんの時は、水や麦茶などの塩分や糖分が含まれていない飲み物で十分です。スポーツをする時など、大量に汗をかく場合は、汗と一緒に失った塩分と一緒に補給することができるスポーツドリンクなどを選びましょう。

カフェイン入りのものに注意

カフェインは強い利尿作用があるため、水分が体の外へ排出されやすくなります。そのため、大量に汗をかく時はカフェインが入っているコーヒー、紅茶、緑茶は避けましょう。



食事からも水分補給をしよう



食べ物には、多くの水分が含まれています。食事から水分を補給すると、①食事をとるだけで無意識のうちに水分補給ができる、②食事からゆっくり体内に水分が吸収されるので、尿意がもよおしにくい、③食事からとった水分は体に保持されやすいなどの良い点があります。朝食を抜くと1日に必要な水分摂取量の3分の1くらいが不足してしまうことになるので、水分補給のためにも、朝からしっかりと食べることが大切です。