



給食だより



坂町立給食センター

いよいよ夏本番です。暑い日が続くので熱中症に気を付けましょう。こどもの頃は体温調節機能や水分代謝機能が未熟なため、脱水になりやすいといわれています。熱中症予防には、適切な水分補給を行うことが大切です。

すいぶんほきゅう こまめに水分補給をしよう！

人の体の半分以上は水分でできています。暑い日は、汗をたくさんかくため、水分が不足しやすく、体がだるくなったり、頭が痛くなったり、熱中症になったりする危険があります。そのため、こまめな水分補給が大切です。

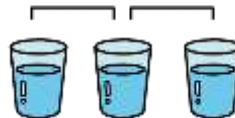
のどがかわく前に飲もう！



のどがかわいたと感じる前に、早めに水分補給をしましょう。

こまめに少しずつ飲もう！

1～2時間おき



一度にたくさんではなく、何回かに分けて飲むことが大切です。

みず ちゃ 水やお茶をえらぼう！



ふだんは、砂糖のはいっていない水やお茶を選びましょう。

あせ 汗をかいたら塩分もとろう！



たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクやみそ汁で塩分もとりましょう。

★ 夏の行事食いろいろ

7/2 ころ (夏至から11日目～七夕までの5日間)	7/7	7/13～16 (または8/13～16)	7月下旬ころ (2026年は7/26)
半夏生	七夕	お盆	土用の丑の日
 タコ かんさい ち ばう (関西地方)	 そうめん	 しやうじんりやうり 精進料理	 ウナギ も の 「う」のつく食べ物

なつ やす き しょく せい かつ
夏休みに気をつけたい食生活のポイント

す いぶん（水分）補給 をこまめにしよう	 みず わむぢゃ すこ 水が麦茶を少しずつ、こまめに飲みま しょう。汗をたくさんかいたときには えんぶん いっしょ 塩分も一緒にとるようにします。
て きど（適度）に運動 しよう	 たいそう すいすい ラジオ体操や水泳、ウォーキングなど で体を動かしましょう。炎天下は避け、 そうらう けうがた ます 早朝や夕方涼しい時間帯に行うか、 室内でできることがおすすめです。
き そく（規則）正しい 生活を心がけよう	 よ はやね はやお こころ 夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、 あさ まいにち か た 朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
な つ（夏）が旬の食べ物 を取り入れよう	 しゅん た もの 旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、 か かく やす ばつ しゅん や さい 価格も安いです。夏が旬の野菜には、 からだ ひ ころ か 体を冷やす効果があるとされています。
な がら食べはやめよう	 しょくじ とき 食事の時にテレビやスマホを見ながら 食べるのはやめましょう。
つ め（冷）たい物の とり過ぎに注意しよう	 あま つめ もの アイスやジュースなど甘くて冷たい物 をとり過ぎると、おなかを壊したり、 しょくじ しょくじ 食事がきちんと食べられなくなったり して、夏バテの原因になります。
や しょく（夜食）や おやつは、食べる時間 ・内容・量を考えよう	 あさ ひる ゆう しょくじ いがい なに た 朝・昼・夕の食事以外に何か食べると きは、だらだら食べたり飲んだりせず、 じかん りょう き 時間と量を決めましょう。
す す（進）んで お手伝いをしよう	 しょくじ じゅんぎ かたづ かんたん ちようり 食事の準備や片付け、簡単な調理など、 おうちの人と相談してできることに ちようせん 挑戦しましょう。
み んなで一緒に食べる 機会をつくろう	 か そく なかま いっしょ かいわ たの 家族や仲間と一緒に、会話をしみな から食事をする機会をつくりましょう。
に ゆう（乳）製品や 小魚などでカルシウム をとろう	 きやうしょく なつやす 給食のない夏休みは、カルシウムが 不足しやすくなります。牛乳を毎日 の飲むほか、カルシウムを多く含む食品 を積極的にとりましょう。

! い じよう こころ けん こう き なつ やす
以上のことを心がけ、健康に気をつけて“すてきな夏休みに”してください！