

# 7月 給食だより

7月のめあては「暑さに負けず  
しっかり食べよう」です。



## すいぶん ほきゅう <水分補給> 3つのポイントとは？

毎日暑い日が続いていますね。汗をかく季節はいつもより多くの水分が体の外に出ていきます。水分補給の3つのポイントを覚えて、熱中症や体調不良にならないよう気をつけましょう。

### その一「こまめに」

「のどが渴いた」と感じたときはすでに体が水分不足の状態です。



#### いつ飲むの？

- ・起きたとき
- ・食事のとき
- ・お風呂の後
- ・寝る前



※それ以外は30分～1時間おきに飲みましょう！

### その二「少しずつ」

一度にたくさんの量を飲んでも、水分は体に吸収されず外に出てしまいます。



一度に飲む量の目安は  
コップ1杯(200ml)



暑いと冷たいものを一気に飲みしがちです。お腹を冷やすので注意しましょう。

### その三「水かお茶」

ジュースは糖分が多く、毎日飲んでいると肥満や糖尿病を招く恐れがあります。



いつもの水分補給は水かお茶で！



運動などで汗をかいたときは、ミネラル分の多い麦茶やスポーツドリンクがおすすめ！

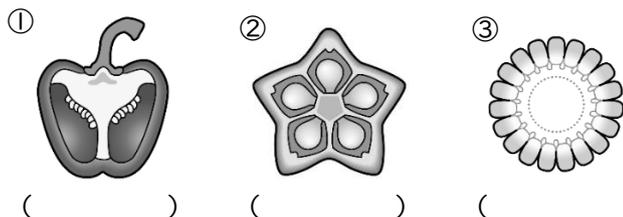
## なつやさしい 夏野菜クイズ

Q1 次の①～③はある夏野菜のシルエットです。名前を下から選んで( )に書きましょう。



たまねぎ ゴーヤ トマト ニラ えだまめ  
しょうが モロヘイヤ とうがん アスパラガス

Q2 次の①～③はある夏野菜の切り口です。名前を下から選んで( )に書きましょう。



トウモロコシ キャベツ スイカ オクラ  
パプリカ アボカド トマト ブロccoli

① ② ③  
①=20 ②=10

## じかんてつく おうち時間de作ってみよう

<手作りスポーツドリンク> 材料 (1L分)



水 1L  
食塩 3g  
A レモン汁 おお 大さじ1  
砂糖 おお 大さじ2

#### 作り方

- ① ボウルにAと少量の水を入れて混ぜ、よく溶かす。
- ② 残りの水を全て入れ、しっかりと混ぜ合わせたら完成！

<グリーンスムージー> 材料 (4人分)



りんご 1/4個  
バナナ 1/4本  
小松菜 1束  
トマト 1/4個  
牛乳(豆乳) 200ml

#### 作り方

- ① りんご、バナナ、小松菜、トマトは適当な大きさに切る。
- ② ミキサーに全ての材料を入れて混ぜ合わせたら完成！