

## 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。

あつ なつ げん き す  
暑い夏を元気に過ごすためには？

いよいよ夏本番！暑さも厳しくなってきました。毎日を元気に過ごすためには、バランスの良い食事が大切です。

つめ の もの おやつのとり方にも注意して、夏バテしないようにまずは朝ごはんからしっかり食べましょう。

すいぶん ほ きゅう  
水分補給のポイント

梅雨が明けると急に暑さが増してきます。今の時期は体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすく、注意が必要です。以下の水分補給のポイントをよく読んで、熱中症を予防しましょう。



こまめにとる



・のどが渴く  
前に意識して  
飲む



めやす  
目安は、  
1日1.2リットル



・大量に汗を  
かいた時は  
塩分も忘れ  
ずに



あさお  
朝起きた時や、  
入浴の前後に



スポーツドリンクや  
食塩水(0.1~0.2%)

## おやつのとり方

食事の前にガラガラとおやつを食べてしまいませんか？  
おやつは量と時間を決めて食べるようにしましょう。

何をどれだけ食べる？目安は1日200kcal以内！

飲み物のエネルギー量も  
忘れずに。麦茶や水なら  
0kcalだよ！

おにぎり  
1個(100g)  
約180kcal



バナナ  
1本(100g)  
約80kcal



焼きいも  
半分(100g)  
約160kcal



ヨーグルト  
1個(100g)  
約70kcal



プリン  
小1個(75g)  
約100kcal



板チョコレート  
1枚(50g)  
約280kcal



ポテト  
チップス  
1袋(60g)  
約330kcal



クッキー  
1枚(10g)  
約50kcal



せんべい  
1枚(20g)  
約75kcal



コーラ  
1本(500ml)  
約230kcal



## 暑い夏を元気に過ごそう



夏は暑いから食欲がわからないな。アイスは冷たくて美味しいからたくさん食べるよ！何だかさきんつか最近疲れやすいけど、どうしてだろう？

「アイスだけ」「そうめんだけ」といった栄養バランスの崩れた食事では、体の疲れがとれず夏バテを招きます。特に、冷たいものの摂り過ぎは胃腸に負担をかけ、食べたものの栄養をしっかりと体に吸収できなくなります。

下の表を参考に、バランスのよい食事を心がけましょう。

## 夏バテを防ぐ食事のポイント

夏 野菜を食べよう！



バ ラ ンスよく食べよう！



テ つぶん(鉄分)不足に注意！



し ょくよく(食欲)を増す工夫を！



な っとう(納豆)、うなぎ、豚肉で疲労回復！



い ちょう(胃腸)に優しい食事のとり方を！

なつ や さい  
夏野菜クイズ

Q1

夏に美味しい野菜のシルエットです。野菜の名前を  
下から選んで( )に書きましょう。

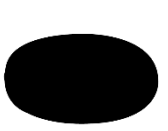
①



②



③



( ) ( ) ( )

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

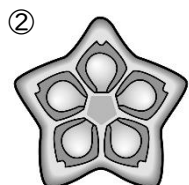
Q2

夏に美味しい野菜の切り口です。野菜の名前を下から  
選んで( )に書きましょう。

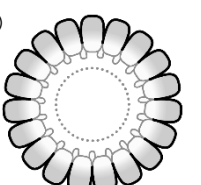
①



②



③



( ) ( ) ( )

とうもろこし きゅうり ゴーヤ オクラ  
パプリカ ブッキーニ トマト なす

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40