

# 7月 給食だより



ご家庭でお子さん  
と一緒にお読みく  
ださい！

令和8年7月 上郷小学校

日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は、熱中症や夏ばてが心配です。水分や食事をしっかりととり、元気に過ごしましょう。



## 暑さに負けない食事をしよう



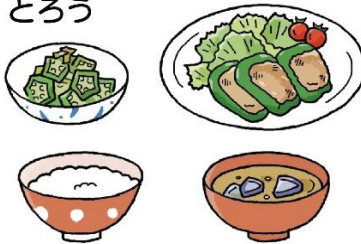
夏に起こりやすい体調不良のことを夏ばてといいます。暑さの影響で胃腸の働きが鈍くなって食欲が低下し、体がだるくなったり、やる気がでなかったりします。暑い夏を乗り切るために、夏ばての対策をしましょう。

### こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

### 栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

### 温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

### しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

### 軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。



## 水分たっぷり 夏野菜

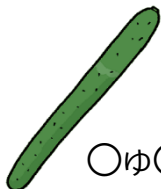
夏野菜には、夏に必要な水分と栄養素がたっぷりと含まれ、体にたまった余分な熱を取り除いてくれる働きがあります。カラフルな色合いが食欲アップにもつながります。もりもり食べましょう。



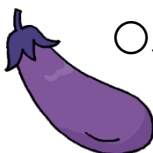
〇〇〇ン



〇マ〇



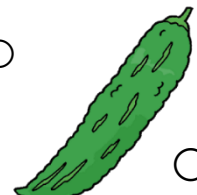
〇ゆ〇〇



〇ス



〇ぼ〇〇



〇〇ヤ