

7月 給食だよ!

令和8年7月1日
目黒区立向原小学校
校長 龍花千鶴
栄養士 松澤あかね

蒸し暑い日が続いています。早寝早起きをして、朝ごはんしっかり食べて、暑さに負けない体をつくり、元気に過ごしましょう。



暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!



夏休みまで、あとわずか。楽しい夏休みになるように、暑さに負けない体をつくりましょう。

夏を元気に過ごすには

●朝・昼・夕の3食を規則正しくとる

●早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★食事の時間を整えて、体内時計も整えよう。

★寝る前2時間ほどは、食事をせずに、胃腸を休めよう



●主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

<p>主食</p> <p>(主にエネルギーのもとになる食品)</p> <p>ごはん・パン・めん類</p>	<p>主菜</p> <p>(主に体をつくるもとになる食品)</p> <p>肉・魚・卵・大豆を 中心としたおかず</p>	<p>副菜</p> <p>(主に体の調子を整えるもとになる食品)</p> <p>野菜・きのこ・いも・海藻類を 中心としたおかず</p>	<p>果物・乳製品</p> <p>牛乳 ヨーグルト</p>
---	--	--	--------------------------------------

●冷たい物のとり過ぎに気をつける

●こまめな水分補給を心がける



★おなか冷えて、おなかが壊れたり、食欲がなくなったりしやすくなります。



★汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクがおすすめ。普段は水やお茶を!

あつ ほん ほん
暑さ本番です!

たいちょう ととの すい ぶん ほ きゅう
体調を整え、こまめな水分補給を

かわ まえ すいぶんほきゅう
のどが渇く前に水分補給をしましょう!

みず むぎちや あせ
いつもは、水や麦茶で。汗をかいているときは、
えんぶん どうぶん
塩分や糖分もとれるスポーツドリンクを利用し
ましょう!

スポーツドリンクは手作りできます!

みず 水... 1ℓ しよくえん 食塩... 1~2g (0.1~0.2%)	さわ 砂糖... 40~80g (4~8%) じる レモン汁... この お好みで
--	---

すいぶんほきゅう
水分補給に
おすすめ



あま
甘いものやカフェインを
含むものは、
おすすめしません。



すい ぶん ほ きゅう
水分補給のポイント

すいぶんほきゅう きほん みず むぎちや あせ
水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいた
ときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

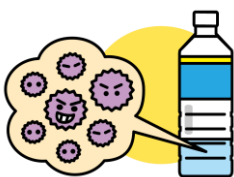
かわ
のどが渇いた
かん まえ
と感じる前に
の
飲む



ばいていど
コップ1杯程度を
の
こまめに飲む



あせ
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



ペットボトルは、飲みかけのま
ま放置すると細菌が増えて、
食中毒を起こす危険性があり
ます。口をつけたら早めに飲み
切るようにしましょう。



すいとろ
水筒は、持ち帰ったらパッキ
ン類を取り外して、それぞれ
洗剤でよく洗い、しっかり乾
かしましょう。

給食当番用に予備のマスクの準備をお願いします。

給食当番は、衛生的に当番の仕事を行うために
マスクを使用します。ランドセルの中に、
数枚予備のマスクをご準備くださいますよう、
お願いいたします。

