

7月 食育だより

熱中症を防ぐ水分補給



梅雨が明けると、本格的な夏になります。
この時期は体が暑さに慣れていないので、
熱中症に気をつけて過ごしてください。

こまめな水分補給と共に、食事もしっかりととって、暑さに負けない体をつくりましょう。

何を飲む？

ぶだんの水分補給には、糖分を含まない水や麦茶がおすすです。運動をする時は、塩分も失われるので、塩分が補給できるスポーツ飲料を選んでよいでしょう。

いつ飲む？

のどがかわく前に、こまめに飲むようにします。運動をする時は、運動前に200mLの水分をとり、運動中は15～20分ごとに100～200mLを目安に補給します。

水分補給に向かない 糖分の多い飲み物



ジュースや清涼飲料で水分補給をすると、糖分をとり過ぎて、むし歯や肥満の原因になります。栄養成分表示の炭水化物の欄を見て、言まれる糖分の量を確認しましょう。

スポーツ飲料 オレンジジュース コーラ 炭酸飲料

必ず 朝ごはん

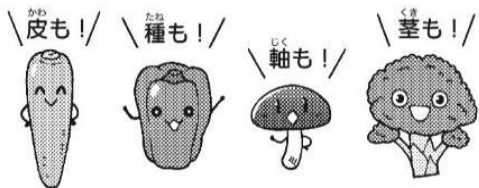
朝ごはんを食べると、水分やエネルギーを補給でき、熱中症を防ぐことにつながります。



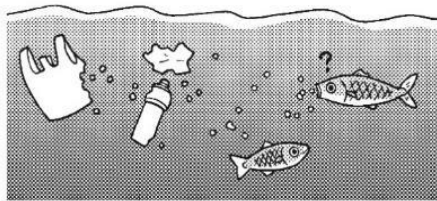
	朝食（あさ）	昼食（ひる）	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	赤のなかま 血や肉になるもの	黄色のなかま 熱や力になるもの	緑のなかま からだの調子をととのえるもの	夕食（よる）
14 7月	毎月19日は、その数字の ごろ合わせから、「食育の 日」とされています。 本校では毎月テーマを設 け、《食育の日メニュー》と して実施します。	むぎごはん とんじる たらのあまみそやき あげシューマイ トマトぞえ きりぼしだいこんのすのもの 〈えらべる〉 やさいジュース	小学部／中・高 672 / 764 kcal 27.6 / 31.7 g 16.7 / 17.6 g 2.0 / 2.4 g	ぶたにく とろふ みそ たら みそ ポークシューマイ すきこんぶ	こめ おおむぎ つきこんにやく さとう (シューマイのかわ) あぶら さとう	ごぼう だいこん にんじん ねぎ さとう トマト きりぼしだいこん にんじん きになるやさいジュース(りんご・しろぶどう)	ポークカレーライス ほしのポテトぞえ かいそうサラダ ふくじんづけ フルーツあんじん
15 か火	ごはん みそしる ごもくやさいにくだんご やさしいため ふりかけ さくらんぼ ヤクルト	むぎごはん / あじつけのり みそしる いそじゃが ハムとれんこんのサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	649 / 772 kcal 26.6 / 31.3 g 18.7 / 21.1 g 2.5 / 3.0 g	あじつけのり みそ まめちくわ ぎゅうにく ほたて ハム チーズ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも こんにやく あぶら さとう マヨドレ	なめこ だいこん にんじん にんじん たまねぎ いんげん しょうが れんこん レタス きぬさや オレンジ	ごはん みそしる チキンなんばん ふきのにもの ポイルキャベツ フルーチェ
16 すい水	ごはん みそしる わかたけしのだに ゆかりあえ あじつけのり バナナ ヤクルト	ごはん ジュリアンスープ ポークソテー・メキシカン ひじきとじゃがいものあえもの ブロッコリーぞえ ようなし ぎゅうにゅう	622 / 749 kcal 20.7 / 25.4 g 19.9 / 22.9 g 1.8 / 2.4 g	あじつけのり ぶたにく ひじき ぎゅうにゅう	こめ バター さとう さとう じゃがいも マヨドレ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ たまねぎ コーン ピーマン トマト にんじん パセリ ブロッコリー ようなし	ごはん むらくもじる さばのたつたあげ ちゅうかうおひだし ポイルキャベツ そえもの ソファール
17 もく木	ごはん みそしる ポイルウィンナー さつまあげとやさいのソテー つぼづけ オレンジ ヤクルト	キンパふうたきこみごはん みそしる ほねなしアジフライ いそあえ バナナ ぎゅうにゅう	677 / 775 kcal 25.4 / 30.0 g 24.8 / 25.7 g 1.3 / 2.0 g	ぎゅうにく ぶたにく あぶらあげ こりどうふ みそ あじ やきのり ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう ごま ごまあぶら こむぎこ パンこ あぶら ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう しょうが にんじん だいこん にんじん こまつな もやし バナナ	【夏まつり前夜祭リクエスト】 ぎゅうどん みそしる ごもくきんぴら かわりおひだし 〈えらべる〉 アイス
18 きん金	ごはん みそしる はくさいのごもくに からしあえ きゅうりづけ グレープフルーツ ヤクルト	ナン&キーマカレー ブレンオムレツ ポイルキャベツ フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう	611 / 727 kcal 26.4 / 31.7 g 23.4 / 24.8 g 2.4 / 3.0 g	ぶたにく たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう	ナン あぶら たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ エリンギ にんじん コーン グリンピース キャベツ にんじん パイナップル もも	毎月19日は『食育の日』 7月のテーマ： 食感をたのしもう ●暑さに負けず、しっかり 食べて元気に過ごそう！
22 か火	とう じつ 帰 舎 当日帰舎	ガバオふうライス わかめスープ コールスロー バナナ ぎゅうにゅう	624 / 726 kcal 25.9 / 30.1 g 19.1 / 21.6 g 2.4 / 3.0 g	とりにく たまご わかめ とろふ なんと ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう ごま ぎゅうにゅう	たまねぎ エリンギ ピーマン パプリカ にんじん はねぎ レタス キャベツ にんじん きゅうり コーン バナナ	あわごはん みそしる しろみざかなフライ ビーフンインディアン いそべあえ 〈えらべる〉ゼリー
23 すい水	ごはん みそしる にくだんごとやさいのにもの おかかあえ しばづけ オレンジ ヤクルト	むぎごはん / のりのつくだに すましじる さけのみそマヨネーズやき なすとピーマンのみそいため ブロッコリーぞえ バナナ ぎゅうにゅう	621 / 733 kcal 27.1 / 32.3 g 19.5 / 22.9 g 1.6 / 2.0 g	のりつくだに とうふ さけ みそ チーズ とりにく みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ やきふ マヨドレ あぶら さとう マヨドレ ぎゅうにゅう	じゆんさい パセリ なす ピーマン にんじん しょうが ブロッコリー バナナ	ごはん ちゅうかうスープ あつあげマーボー シルバーサラダ すいか
24 もく木	ごはん みそしる いわしのレモンに さんしょくあえ ふりかけ パイナップル ヤクルト	シーフードピラフ イタリアンスープ ハンバーグ・トマトソース ポイルキャベツ オレンジ ぎゅうにゅう	651 / 728 kcal 27.8 / 31.1 g 20.9 / 22.2 g 2.4 / 3.2 g	いか えび あさり ベーコン たまご チーズ ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら パンこ パンこ あぶら ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン グリンピース エリンギ にんじん たまねぎ コーン ほうれんそう キャベツ にんじん オレンジ	ごもくたきこみごはん すましじる あつやきたまご れんこんのきんぴら ごまあえ りんごゼリー
25 きん金	ごはん みそしる なっとう ペーこんともやしのカレーソテー あじつけのり バナナ ヤクルト	サンドウィッチ (ジャム・たまご) ミネストローネ まめツナサラダ パイナップル ぎゅうにゅう	605.0 / 748 kcal 23.6 / 28.5 g 20.4 / 22.3 g 3.1 / 3.7 g	たまご ベーコン ひよこめめ まぐろ だいず ぎゅうにゅう	しゃくパン マヨネーズ マカロニ ごま ぎゅうにゅう	パセリ いちごジャム たまねぎ キャベツ トマト だいこん きゅうり にんじん かいわれな パイナップル	夏休み

捨てずに食べよう！ 使い切りのすすめ

野菜のふだん捨ててしまう部分も、料理に使いましよう。にんじんの皮をむかずに使ったり、ピーマンを丸ごと焼いたり、しいたけの軸やブロッコリーの茎などを料理に入れたりすることで、ごみを減らし、食品ロス削減にもつながります。



海を汚す プラスチックごみ



プラスチックごみが海に流れると、破片を食べた魚を通じて有害物質が人体に蓄積するおそれもあります。エコバッグや水筒を使い、プラスチックごみを減らしましょう。

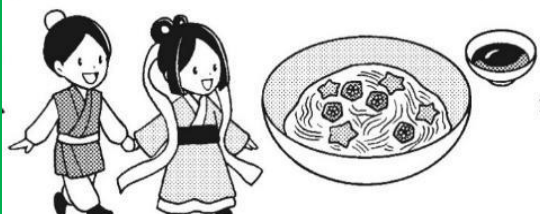
飲み残しを飲まないで！

暑い時期は、ペットボトルなどの飲料の扱いに注意しましょう。直接口をつけると細菌が入り、温度や栄養の条件がそろうとそれらが増殖します。食中毒を防ぐためにも、できるだけ早く飲み切り、飲み残しは廃棄しましょう。



7月7日は七夕

七夕は、離れ離れになった織女（織姫）と牽牛（彦星）が、一年に一度だけ会えるという中国の伝説から生まれた行事です。願いごとを書いた短冊やいろいろな飾りを笹竹につるし、行事食のそうめんを食べます。



©少年写真新聞社2025