

きゅうしょくだより 7月

令和7年6月30日
墨田区立二葉小学校
校長 由良 隆

これから夏本番です。だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度が高くなってきました。まだ暑さに体が慣れていないこの時期は熱中症や夏バテに注意が必要です。食事と水分補給に気を配り、夏を元気に過ごしましょう。



すいぶんほきゅう

のどがかわく前に

水分補給をこまめにしよう！

のどが渴いているときは、すでに水分が不足していると言われていいます。私たちは体温が高くなると汗をかくことで熱を逃がして調節しています。水分が不足すると、その調節する力が働きにくくなってしまいます。水分は少しずつこまめにとることが大切です。



すいぶんほきゅう みず おぎちゃ

水分補給は…水か麦茶がおススメ☆

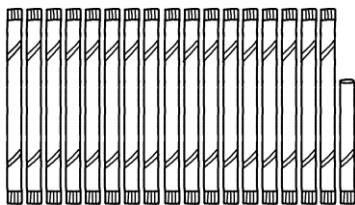
汗をたくさんかく時は熱中症予防のためにスポーツドリンクを飲むことがあります。ジュース（果実飲料）やスポーツドリンクなどをたくさん飲み過ぎると、糖分のとりすぎになります。普段の水分補給は水か麦茶にしましょう。



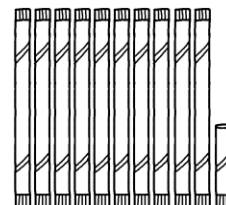
チェック！ 飲み物の砂糖の量

ジュース（果実飲料）500mL／砂糖相当量約53g

スポーツドリンク 500mL／砂糖相当量約31g



スティックシュガー17 2/3 本分



スティックシュガー10 1/3 本分

※スティックシュガー
1本当たりの砂糖の
量は3gです。



なつやす しょくせいかつ 夏休みの食生活のポイント



た バランスよく食べよう

主食、主菜、副菜、汁物をそろえて栄養バランスよく食べましょう。

ちょうしょく 朝食をとろう

朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。

つめ た 冷たいものを食べすぎないようにしよう

胃腸が弱って食欲が低下してしまうのでほどほどに。

はやねはやお 早寝早起きをしよう

夏休みも生活リズムが乱れないように気を付けましょう。



その間食、もしがして……

糖分

とりすぎ!?

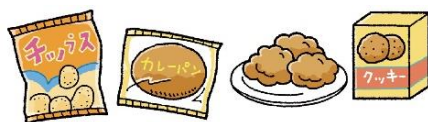


脂質

とりすぎ!?



間食は朝・昼・夕の3食ではとりきれない栄養素や水分を補給する役割があります。好きなものを好きなだけ食べてしまうと、糖分や脂質、塩分のとりすぎで肥満や生活習慣病の原因になります。時間と量を決めて食べたり、食品表示を見ながら間食を選ぶようにしましょう。



なつやす ぎゅうにゅう ぱい
夏休みは牛乳モ〜1杯!

給食がない夏休みには、カルシウムの摂取量が減るというデータがあります。意識してカルシウムをとりましょう! 牛乳が飲めない人、苦手な人は、魚や豆製品、野菜など他の食材からカルシウムをとりましょう!

