

# 7月 給食だより

令和8年7月 川西学校給食センター



ご家庭でお子さん  
と一緒に読み  
ください！

梅雨が明けると、本格的な夏がやってきます。この時期は、夏ばてや熱中症が心配です。朝ごはんをしっかりと食べて登校し、こまめな水分補給を心がけましょう。



## 暑い夏を元気に過ごしましょう！



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、無気力状態になったりします。暑い夏を乗りきるために「夏ばて」の対策をしましょう。



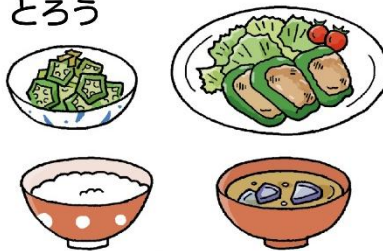
## 夏ばて 予防のポイント

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



水分は飲み物だけでなく、食事からもとることができます。夏野菜には体の熱を冷ます効果のあるものや水分の豊富な食材が多く、夏ばてや熱中症の予防に最適です。旬の野菜をもりもり食べましょう。

