

7月給食だより

令和8年7月号
日の出町学校給食センター No.4
☎ 042-597-3414

夏休みが始まります！

じりじりと照り付ける太陽に、本格的な夏を感じる季節となりました。

今月は待ちに待った夏休みが始まります。学校がお休みになると生活リズムが崩れやすくなります。

また、暑さで熱中症などの体調不良になりやすくなります。規則正しい生活リズムを心がけ、

適度な休息とこまめな水分補給をして、元気に過ごしましょう。



こまめに水分補給をしましょう

外で活動しているときも、部屋の中で休んでいるときも、水分補給はとても大切です。のどが渇いていなく

ても、体は水分を欲しています。水分補給をするときにもポイントがあります。元気に過ごすためにも、飲

み方や飲み物の種類などを考えながら飲みましょう。

いつ飲む？	何を飲む？	たくさん汗をかいたときは？
水分は、のどが渇いたと感じる前に、こまめに、コップ1杯程度とることが大切です。特に、朝起きたときや、お風呂に入る前後などに水分補給をしましょう。また、冷たい飲み物を飲みすぎないように注意しましょう。	基本的に水やお茶などの甘くない飲み物を飲むようにしましょう。甘い飲み物を飲みすぎると、お腹がいっぱいになり、食事が食べられなくなって、夏バテの原因にもなります。スポーツドリンクは甘い飲み物のため、少しずつ飲むなど飲み方に注意しましょう。	運動をしてたくさん汗をかいたときや、熱中症が疑われるときは、水分補給に加えて、塩分もとる必要があります。経口補水液（水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの）やスポーツドリンクを飲んだり、梅干しや塩あめなどを一緒に補給したりしましょう。

熱中症予防に早寝・早起き・朝ごはん！

夏休みが始まると夜ふかしをしたり、朝起きる時間が遅くなったりしませんか？生活リズムが乱れると体調を崩しやすくなります。学校があるときと同じような生活を心がけましょう。そのためにも、早寝・早起きをして、必ず朝ごはんを食べるようにしましょう。

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！

食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。

食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。



選び方の基本 主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)	主菜 (主に体をつくるもとになる食品)	副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)
ごはん、パン、めん類	肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず	野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品	果物
MILK, ヨーグルト, チーズ	バナナ, キウイ, 西瓜, スイカ

夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。



食事のお手伝いや料理に挑戦しよう!

◎食事のお手伝い、どんなものがある?

給食がない夏休み、おうちでの食事の回数も多くなります。そこで下の絵は、食事のお手伝いについて、すぐにできそうなレベル1から、料理に挑戦することができるレベル3までまとめました。ほかにもどんなお手伝いがあるか考えてみましょう。

レベル1 毎日できるかんたんなお手伝い。気づいたら動こう!



テーブルをきれいにする

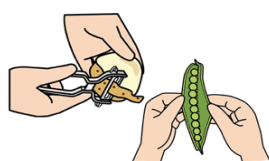


おはしや料理をならべる



食器洗いなどの後片づけ

レベル2 何回もお手伝いすることで、うまくコツがつかめるよ!



野菜の皮むき、豆のさやむきなどの下ごしらえ



ごはんをよそう



料理を盛りつける

レベル3 料理作りのお手伝いをすると、できることが増えて楽しいよ!



米を洗い、ごはんをたく



野菜などを切る



火を使った調理

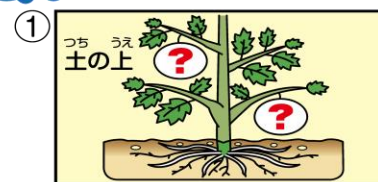
★あなたが夏休み中に毎日できそうなお手伝いや、挑戦してみたいお手伝いを決めて、書きましょう。上の絵にないお手伝いでもかまいません。



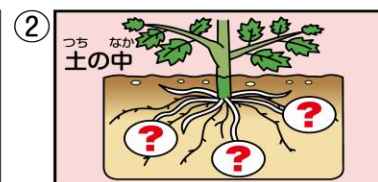
夏の食べもの3択クイズ



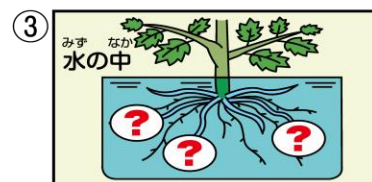
Q1 トマトやきゅうり、かぼちゃなどの夏野菜が育つのはどこ?



①

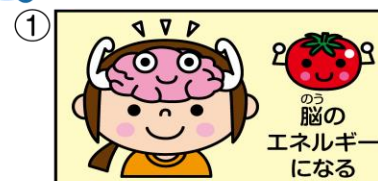


②



③

Q2 トマトの赤い色にふくまれるリコピンは、どんな働きをする?



①



②



③

Q3 次のうち、オクラの花はどれ?



①

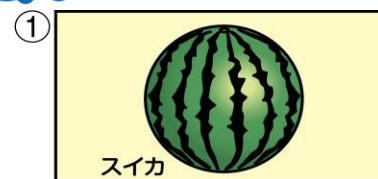


②



③

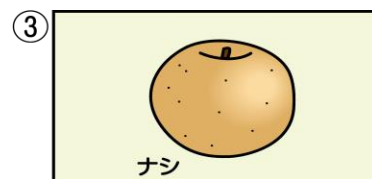
Q4 夏に美味しい、漢字で「西瓜」と書く果物は?



①

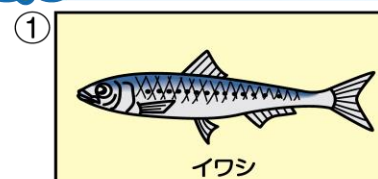


②

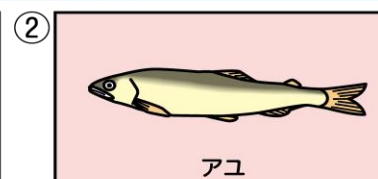


③

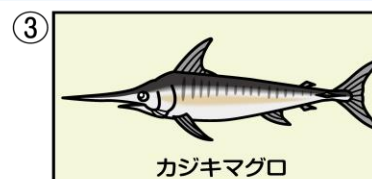
Q5 夏が旬の魚のうち、川にすむ魚はどれ?



①



②



③

こたえ

Q1=① Q2=③ [病気の予防にも役立つ働きがある] Q3=② [①…なす ③…きゅうり] Q4=① [②は「甜瓜」、③は「梨」と書く] Q5=② [①と③は海にすむ魚]

