

2026年  
7月

# 給食だより

御所市学校給食センター

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

もう少して夏休みが始まります。食生活や健康に気を付けて、元気で楽しい夏休みを過ごしましょう。

## 上手に水分補給できていますか？

夏は運動をしている人だけでなく、室内で静かに過ごしている人も熱中症予防のために水分補給をすることは大切なことです。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

### 水分補給のポイント！

いつ？

**のどがかわいたと感じる前**  
運動前やのどがかわいたなど感じる前に飲みましょう。



なにを？

**水や麦茶**  
砂糖が入ったジュースでは肥満の原因となってしまう。



どのくらい？

**コップ1杯ほどの量**  
約200mlの量をこまめに飲みましょう。一度にたくさんの量を飲むと体に負担がかかります。



たくさん汗をかいたときは…！



汗をかくと体内から水分だけでなく、塩分などのミネラルも一緒に出ていきます。水だけを飲んでも体内の塩分濃度は下がったままで、水は体に吸収されずに排出されてしまいます。

#### ★スポーツドリンクを飲む

水分だけでなく塩分や糖分がとれます。

#### ★塩分が入った飴やタブレットを食べる

塩分の補給におすすめです。

梅干しや塩こんぶなどでも塩分が補給できます。



### 給食センターからこんにちは！

午前中、調理が終わると調理員さん全員で約1時間かけて、調理に使った釜や機械、器具などをきれいに洗っています。

給食ではたくさんの食材を使用しているため、食材を入れていた容器やザルなどもたくさんあります。また、野菜を切る機械やフライヤー（揚げ物機）は分解して細かい部分の汚れも落としてきれいにしています。

# 夏休みに気をつけたい食生活のポイント

<p><b>す</b> いぶん（水分）補給をこまめにしよう</p>		<p>水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。</p>
<p><b>て</b> きど（適度）に運動しよう</p>		<p>ラジオ体操や水泳などで体を動かしましょう。炎天下は避け、朝・夕の涼しい時間帯に行うか、室内でできることがおすすめです。</p>
<p><b>き</b> そく（規則）正しい生活を心がけよう</p>		<p>夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。</p>
<p><b>な</b> つ（夏）が旬の食べ物を取り入れよう</p>		<p>旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。</p>
<p><b>な</b> がら食べはやめよう</p>		<p>食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。</p>
<p><b>つ</b> め（冷）たいものとり過ぎに注意しよう</p>		<p>アイスやジュースなど甘くて冷たいものをとり過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなり、夏バテの原因になります。</p>
<p><b>や</b> しょく（夜食）やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう</p>		<p>朝・昼・夕の食事以外に何か食べる時は、だらだら食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。</p>
<p><b>す</b> す（進）んでお手伝いをしよう</p>		<p>食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちのひとと相談してできることに挑戦しましょう。</p>
<p><b>み</b> んなで一緒に食べる機会をつくろう</p>		<p>家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会を作りましょう。</p>
<p><b>に</b> ゆう（乳）製品や小魚などでカルシウムをとろう</p>		<p>給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳を毎日飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。</p>

**！** 以上のことを心がけ、健康に気をつけて“すてきな夏休みに”してください！