

7月 給食だより



相模原市立
向陽小学校

日差しが強くなり、気温や湿度も上がって本格的な暑さが続く季節になりました。夏ばてや熱中症にならないようにしたいですね。こまめな水分補給とバランスのよい食事を心がけて、元気に夏を過ごしましょう。

水分と食事で熱中症を防ごう！

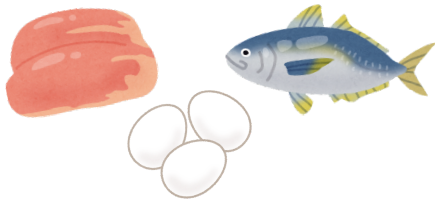
熱中症の原因のひとつである脱水症状は、水分補給と食事の工夫で予防ができます。まずは筋肉の材料になるたんぱく質をしっかりととりましょう。筋肉があると、体の中に水分をためやすくなります。また、ビタミンCは強い日差しから体を守り、暑さで感じるだるさからの回復を助けます。ビタミンB1は食べたものを効率よくエネルギーに変えて、夏の疲れを感じにくくしてくれます。



©少年写真新聞社2026

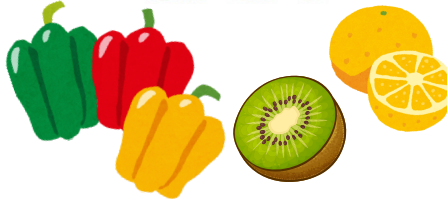
熱中症予防に役立つ栄養素と含まれる食品

たんぱく質



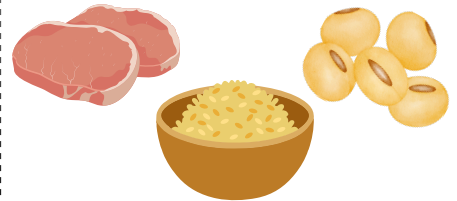
とり肉、魚、たまごなど

ビタミンC



野菜、果物など

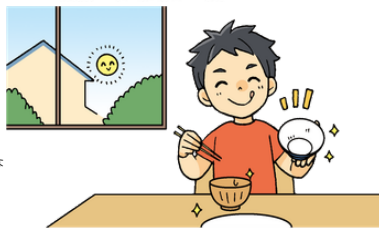
ビタミンB₁



豚肉、大豆、玄米など

朝食をしっかりと食べる

熱中症予防には、朝食でエネルギーと水分をとることが欠かせません。眠っている間に失われた水分を補いましょう。



©少年写真新聞社2026

みそ汁などで水分補給

水分は飲みものだけでなく、食事や野菜、果物からもしっかりとることができます。



©少年写真新聞社2026

水分補給は何を飲む？

普段の水分補給は、水や麦茶などがおすすめです。炭酸飲料や甘いジュースにはたくさん砂糖が入っているため、水代わりに飲むと砂糖のとりすぎにつながります。

運動して汗をたくさんかくときは、塩分を含むスポーツドリンクがよいです。ただし、スポーツドリンクにも砂糖が多く含まれているので注意が必要です。



冷たいものの食べすぎに
気をつけよう



冷たい食べ物や飲みものをとりすぎると、胃腸のはたらきを弱らせてしまい、食欲が落ちてしまいます。その結果、エネルギーや栄養素の摂取量も不足し、夏ばてを起こしやすくなります。



参考：給食ニュース（2026）、家庭とつながる！新食育ブック①・④（少年写真新聞社）