

がつ もくひょう あつ からだ
～7月の目標：暑さにまけない体づくりをしよう～

きおん しつど たか じ き あせ すいぶん えいよう うしな
気温や湿度が高いこの時期は、汗をかくことで水分や栄養が失われ、体調を崩しやすいので、いつも
いじょう た なつやすみ げんき す しよくじ ぼいんと しょうかい
以上にしっかり食べることがポイント。夏休みも元気に過ごすための、食事のポイントを紹介します。

あさ ひる ゆう にち かい しよくじ と
①朝・昼・夕の1日3回、食事を摂ろう！

⇒3食を食べることで、体に必要な栄養が補給できます。特に朝ごはんは、1日の元気スイッチです！

すいぶん
②水分をこまめにとろう！

⇒のどが渇く前に、水やお茶を飲みましょう。



なつやすみ くだもの しよくじ くわ
③夏野菜や果物を食事に加えよう

⇒トマト、きゅうり、なす、すいか等、夏に旬を迎える野菜や果物は、
からだ なか ひ すいぶんほきゅう
体を中から冷やし、水分補給のサポートをします。



にく さかな だいずせいひん まいにち しよくじ と い
④肉、魚、たまご、大豆製品を毎日の食事に取り入れよう！

⇒たんぱく質は私たちの筋肉や血液の材料となり、体力維持に必要不可欠です。



なつやすみ げんき す なつ すいぶんほきゅう
夏休みも元気に過ごそう！夏の水分補給チェックリスト

□のどがかわく前に少しずつ

の 飲んで
のどがカラカラに
なってからでは遅いです！
コップ1杯分を
ゆっくり飲みましょう。



□飲むタイミングを決めている。とくに大事なタイミングはこの4つ

1, 朝おきたとき 2, 遊ぶ前と後 3, お風呂の後 4, 寝る前



□ふだんは、「麦茶」か「水」を

の 飲んで
麦茶はノンカフェイン。
また、汗でぬけた
栄養（ミネラル）を
おぎなってくれます。



□たくさん汗をかいたときだけ、
「スポーツドリンク」

なが じかんあそ とき
長い時間遊んだ時、たくさん
運動した時は、スポーツドリンク。
あま うす の
甘いので、薄めて飲むのも
良いです。



□ジュースを飲みすぎている

ジュースや炭酸飲料には、
「砂糖」がたくさん！
飲みすぎると、ごはんが
たべられなくなり、
夏バテしてしまいます。

No!



2年生 とうもろこしの皮むき

7月9日(木)1時間目に、2年生が給食で食べるとうもろこしの皮むきをしました。

においや、皮の手触りを確かめながら、全校分120本のとうもろこしを、一生懸命むいてくれた

2年生。全校分のとうもろこしだよと伝え、責任感を持って、ひげもほぼ残らないほどに、

丁寧にむいてくれました。とうもろこしは、給食室で塩ゆでにして出しました。給食では、

勢いよくかじったり、きれいに粒を外したりと、いつも以上に、良いペースで食べ進めている様子が

見られました。2年生の皆さん、ありがとうございました。

夏休みのおやつに、お家でもやってみてください。

