

# きゅうしょくだより

7月

まいつき 毎月19日は食育の日

2014年7月8日  
東葛城小学校

7月の目標  
暑さに負けない食事をしよう

プールがはじまりましたが、まだ梅雨は明けませんね。  
毎日じめじめと蒸し暑いですが、食欲は落ちていませんか？  
給食には、季節の食材がたくさん使われています。季節の  
ものを食べると、体の調子が整いますよ。しっかり食べて、  
元気に過ごしましょう！ 楽しい夏休みが待ってるよ～！

## 水分をとりましょう！

夏は気温も高く、陽射しも強く、体が熱くなりますね。そんなとき、人間の体は、汗をかくことで熱を下げ、体温を一定に保とうとします。ところが、たくさん汗をかいていながら水分をとらないと、体の中の水分量が少なくなって、脱水を起こします。そうすると、汗をかくことができなくなり、体温が上がったままになります。この状態を熱中症といい、ひどい場合は命を落としてしまいます。熱中症にならないために、じゅうぶんな水分をとりましょう！



### ☆夏が旬の食べ物

水分やビタミンがたっぷり！  
熱くなった体を冷やしてくれます



### ☆夏バテを予防する食べ物

体の中でエネルギーを作りやすくします



このような食材を組み合わせ  
て食べ、夏を乗り切りましょう！