

もぐもぐだより

宮津市学校給食委員会
献立作成部会
令和7年7月11日
No.4

あつ なつ げんき す 暑い夏を元気に過ごそう！

毎日暑い日が続いています。暑い夏を元気に過ごすためには、食生活が大切です！暑くなってくると、食欲がなくなり、疲れやすい、体がだるくなるなど「夏ばて」の症状が出やすくなります。「夏ばて」をしないためにも、3食きちんと食べて、こまめに水分をとりましょう。

3食きちんと食べる



栄養が不足すると、体がつかれやすくなり、夏ばての原因になるよ。3食ともに栄養バランスのとれた食事を、きちんと食べようね。

こまめに水分をとる



暑い夏は、あせを多くかき、体から水分が失われるので、熱中症になる危険性が高まるよ。こまめに水や麦茶で、水分を補給しようね。

おやつを食べ過ぎない



おやつを食べ過ぎると、食事が食べられなくなり、夏ばての原因になるよ。また、冷たい物のとり過ぎは、おなかをこわすので気をつけようね。

ねっちゅうしょうよぼう すいぶんほきゅう 熱中症予防にこまめな水分補給を！

すいぶん ほきゅう 水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



のどがかわいたと感じるまえに飲む



コップ1杯程度をこまめに飲む



汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。