

# 給食だより

令和6年7月号  
川崎市立下河原小学校

7月に入り、夏休みまであとわずかとなりました。梅雨が明けて、本格的な夏になると「夏ばて」という言葉をよく耳にするようになります。夏ばてとは、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったりすることです。朝昼夕の食事をきちんと食べて栄養をしっかりとる、また夜ふかしをせずに体をよく休めるなど健康に気をつけて過ごしましょう。

汗をたくさんかく夏は、水分の補給が欠かせません。この時季とくに心配される熱中症を防ぐためには、のどが渇く前にこまめに水分補給することが大切です。

## 暑い夏、こまめに水分補給を

### ●なぜ必要なの？

人間の体重の約6～7割が水分です。水は体の中で栄養物質を運んだり、体に不要なものを汗や尿として外に出すときに欠かせません。さらに汗をかくことで体温が調節されます。そのため体重の3%以上の水分が失われると、この体温調節機能に影響が出るといわれます。



### ●のどが渇く前にこまめに

「のどが渇いた」と思ったときは、すでに体の水分は不足しています。スポーツをする人は運動前、そして運動中も時間を決め、こまめに水分補給をします。運動前後での体重の変化やおしっこの色などにも気をつけ、体調を管理しましょう。



### ●どんなものを飲めばいい？

ふだんは糖分やカフェインを含まない水や麦茶が水分補給には適しています。ただ冷たすぎると胃腸のはたらきを弱めます。5～15℃くらいが適した温度といわれます。運動などをして大量に汗をかいたときにはスポーツドリンクなどを上手に活用しましょう。



# 「我が家の自慢料理」の募集について

## —子どもの喜ぶ かながわ産食材を使った料理—

学校と家庭との連携を深める活動の一環として、神奈川県学校栄養士協議会にてかながわ産食材を使用した「我が家の自慢の料理」の募集をしています。保護者の皆様が作られる、ご家庭でお子さまに喜ばれている料理をお知らせいただき、これからの学校給食の献立作成に役立てていくことを目的としています。

もしご興味がありましたら、応募用紙をお渡しいたしますので  
栄養士 鈴木または、5年1組担任 青木までお声かけください。



## ☀ 暑さ対策チェックリスト ☀

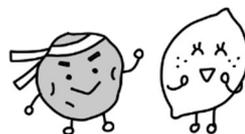
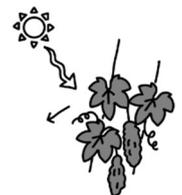
暑さに負けない元気な体をつくるポイントをチェック✓してみましょう！  
いくつ実践できているでしょうか？

### 生活習慣編

- のどの渇きを感じる前にこまめに水分を補給している
- 3食しっかり食べている（主食・主菜・副菜をそろえて食べている）
- 自分に必要な時間眠れている

### 環境編

- 遮光カーテンやすだれ等を利用している
- 適切な温度でエアコンを使用している
- 通気性のよい衣服を着ている



食事は生活リズムを整えたり、疲労を回復させたりするために重要です。食欲のないときは、梅干しやお酢など酸味を効かせると、食べやすくなります！



夏休み前の給食は、7月19日（金）までです。  
夏休み明けの給食は9月2日（月）から始まります。

