



給食だより



宇都宮市立西小学校
2025年度 第4号

<http://www.ueis.ed.jp/>

school/nishi/



気温と湿度が高くなり、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。



のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう！

のどがかわいているときは、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

水分補給は水か麦茶にしよう

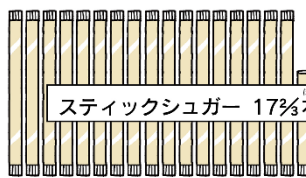
ふだんは水や麦茶などにしましょう。汗を多くかくときは、塩分も必要なので、スポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。

ただし、スポーツドリンクを含めジュースなどの清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになりますので気を付けましょう。

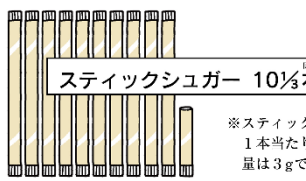


チェック！ 飲み物の砂糖の量

ジュース（果実飲料）500mL／砂糖相当量約53g



スポーツドリンク500mL／砂糖相当量約31g



※スティックシュガー
1本当たりの砂糖の
量は3gです。

夏を元気にすごすための 夏ばて対策

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつ
こまめにのみましょう。

栄養バランスのよい食事を
とろう



主食・主菜・副菜・汁物を、
バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、
温かいものもととりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしない
で十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手
にかけようようにしましょう。

暑い夏におたすけ食材！～旬の野菜～

“旬”と呼ばれる食べ物は、夏は体を冷やし、冬は体を温めるといように、人の体にうまく働きかけられます。また“旬”の食材は美味しく、栄養価も高く、体調を整える手助けをしてくれます。

トマト



トマトは、抗酸化力の高いリコピンやビタミンCを多く含んでいます。紫外線からのダメージを軽減する効果があります。

なす



なすに含まれるカリウムは、余分な水分や塩分を体の外に排出します。水分とともに体の熱を放出する効果もあり、夏ばての予防に役立ちます。

きゅうり



きゅうりの約95%は水分でできているため水分補給や熱中症予防に効果的です。

カリウムも豊富で、むくみや高血圧の予防に役立ちます。

家庭で気をつけたい

夏場に多い細菌性の食中毒

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、いたるところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。



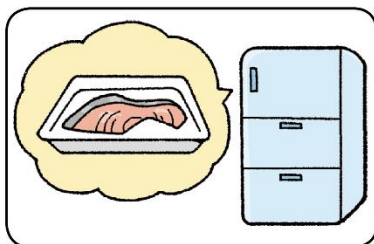
◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

つけない



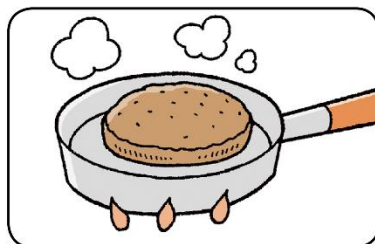
手には雑菌がついています。せっけんできれいに手を洗いましょう。

増やさない



食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきましょう。

やっつける



加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。

宇都宮市では学校給食の放射性物質検査を実施しています。

宇都宮市内の小中学校の検査結果はホームページで見ることができます。

<http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/oshirasetlist/19078/019065.html>

西小の給食に使用している食材の産地は校内(北校舎2階廊下・職員室前)に掲示してお知らせしています。

給食だより・毎日の給食写真は学校のホームページに掲載されています。<http://www.ueis.ed.jp/school/nishi/>

ご覧になりましたら、投票するボタンを押して投票してください。