



宇都宮市立城山中央小学校

もうすぐ梅雨が明け、夏がやってきます。夏の暑い時期はからだが疲れやすく、食欲もなくなりがちですが、きゅうりやトマト、すいかや桃など、おいしい夏野菜や果物がたくさん出回る季節でもあります。しっかり食べて暑い夏を乗り切りましょう。そして、正しい水分補給を心がけて、熱中症にならない体づくりをしましょう。

どうして大切なの？夏の水分

わたしたちの体の約60%は水分でできています。そして暑い時期は汗をかくことで、体温を調節しています。

汗やおしっこなどで外へ出ていく水分と、食事などで取り入れる水分の割合が崩れると、熱中症などにかかりやすくなってしまいます。

そのため水分補給はとても大切なのです。

しかし、水分補給の仕方を間違えると、別の問題が起きてしまいます。

自分の状況にあった水分補給の方法を、正しく身に付けましょう。



朝起きたら、水分補給！

眠っている間にも水分は失われます。朝起きたら、飲み物を飲むことに加えて、野菜料理や汁物を取り入れた朝ごはんをしっかり食べましょう！

甘いジュースの飲みすぎに注意しましょう！

一日にとってもよい砂糖の量は20gと決まっています。

水分補給をするときは、水やお茶を飲むようにしましょう。

水分補給の方法は水やお茶の飲み物だけではなく、食事からも十分可能です！

栄養の面からみても、ミネラルなどの体に必要な成分も、しっかり摂取できますよ。

夏野菜は水分たっぷり！

トマトやきゅうり、ナスなどの夏野菜は水分がたっぷりと含まれています。

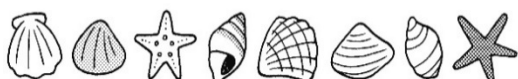
また、汗で失われるビタミンやミネラルといった栄養も豊富です。

季節の野菜は安く手に入り、たくさん食べられるのもよい点ですね。夏野菜を毎日の食事に取り入れてみましょう。



7月の行事食は、
7月5日（金）七夕献立です。
お楽しみに！





がついつか しろおうしょうとうりつきねん ひ こんだて
6月5日 城央小創立記念日献立



- 赤飯
- 牛乳
- チキンカツ
- 切干大根と
ほうれん草のポン酢あえ
- みそ汁

ほんこう そうりつきねん ひ きねん ひ こんだて ていきょう
本校の創立記念日には記念日献立を提供しました。
お赤飯もチキンカツも「おいしかったよ!」といった
声がたくさん聞かれました。

がつ にち けんみん ひ こんだて
6月14日 県民の日献立



- 麦入りごはん
- 牛乳
- モロのみそフライ
- ナムル
- ぎょうざスープ
- 県民の日ゼリー

がつ にち ねん くみ こんだて
6月25日 5年1組リクエスト献立



- バンズパン
- 牛乳
- レタス
- ハムカツ
- サマーシチュー
- ふしぎなあじさいゼリー

あじさいゼリーは今年も
給食室で調理員さんが手作り
してくれました。

ふしぎなゼリーにびっくり!
どんなゼリーだったか、おうち
の人に教えてあげましょう。



がつ にち おやこきゅうしょく
6月27日 親子給食



- 菜飯
- 牛乳
- 大豆とじゃこの甘辛炒め
- みそ汁
- セノビーゼリー

1年生のご家族をお招きして、親子
給食を開催しました。

和やかな雰囲気の中で食べる給食
は子どもたちにとっても、よい思い出
になったのではないのでしょうか。



しょくじ しょうかん
食事のマナー週間 (6/17~6/24)
きゅうしょく いんかい
給食委員会による校内放送



給食委員が5つの班に
わかれて、給食の時間
に食事のマナーについて
ほうそう
放送しました。