

# 給食だより

7月号



令和4年7月  
郡山市立小山田小学校

## 暑い夏を元気に過ごしましょう！

梅雨の合間のまぶしいひざしに、夏を感じるこのごろです。  
急に暑くなるので、体調を崩しがちになります。  
食事をしっかりとり、水分補給もこまめにしましょう。



## 夏の食生活のポイント！

暑い夏を過ごすために、食生活のポイントを紹介します。  
日頃の食生活で、意識して過ごせると良いですね。

### 1日3食しっかりと

1日3回の食事で、体に  
必要な栄養を、しっかり  
とりましょう。



### 冷たいもののとりすぎに注意

冷たいものをとりすぎる  
と、胃腸が冷えて、消化機能  
が落ちてしまいます。



### 水分補給を忘れずに

水分はこまめに、のどがかわく前に  
とることを、こころがけましょう。  
たくさん汗をかいたときは、ミネラ  
ルの補給も。



### ビタミンB<sub>1</sub>をとろう

ビタミン B<sub>1</sub>は、食べたものをエ  
ネルギーに変えてくれる栄養素で  
す。夏バテ防止に、積極的にとりま  
しょう。



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

3 すべての人に  
健康と福祉を



14 海の豊かさ  
を守ろう



15 陸の豊かさ  
を守ろう



# 夏野菜を食べましょう！

旬の野菜を食べると、体に良いことがたくさんあります。

- ★汗をかいて失ったビタミンや、ミネラルがとれる
- ★体の熱を冷ましてくれる
- ★野菜の中の水分量が多いので、水分補給になる



## 飲み物にふくまれている砂糖の量はどのくらい？

※清涼飲料水は、砂糖が多く含まれているものが多いので、飲みすぎには気をつけましょう！

<p>水・お茶類・コーヒー(無糖)</p>  <p>0 個</p>	<p>炭酸飲料(500ml)</p>   <p>15 個</p>	<p>スポーツ飲料(500ml)</p>   <p>9 個</p>
<p>清涼飲料水(500ml)</p>   <p>18 個</p>	<p>缶コーヒー(加糖)1本</p>   <p>12 個</p>	<p>エナジードリンク1本</p>   <p>10 個</p>



## 7月の食べ物クイズ



これから夏にかけて、旬をむかえる桃。  
桃の特徴的な形の割れ目は、なぜあるのでしょうか？

- ① 水分を運ぶため
- ② 養分を運ぶため
- ③ 傷みにくくするため



今年は、7月23日が土用の丑の日。この日に食べると、夏バテしないと言われている食べ物は？

- ① うなぎ
- ② とり肉
- ③ すいか



②：クワスのこと。割れ目の中には、養分を送る線があります。

クワスのこと。①：昔、うなぎが洗えずに困っていたうなぎ屋が「土曜の丑の日、うなぎの日」として売ったところ、大繁盛したことが始まりです。