

給食だより

8月号



郡山市立小山田小学校

夏本番！体調の変化はありませんか？

毎日暑い日が続いていますが、元気に過ごしていますか？

近年は、朝晩も気温が25℃以上の日である、「熱帯夜」の日も、増加傾向にあり、身体への負担は大きくなっています。

適切に冷房を使い、こまめに水分補給をするなどして、熱中症にならないよう、体調を整えましょう。

参考：気象庁「大都市における熱帯夜日数の長期変化傾向」



熱中症は、「高い気温・高い湿度」の環境に長時間いることで、体の水分や塩分のバランスが崩れ、体温がうまく調節できなくなり、体内に熱がこもった状態のことをさします。

（参考：厚生労働省：「熱中症予防のための情報・資料サイト」）

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？

～毎日の生活編～

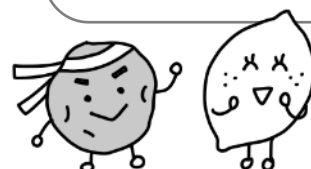
- ☐ のどの渇きを感じる前にこまめに水分を補給している
- ☐ 3食しっかり食べている（主食・主菜・副菜をそろえて食べている）
- ☐ 自分に必要な時間眠れている



～周りの環境編～

- ☐ 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！





おやつのといて方を考えましょう



おやつは、食事で足りないエネルギーや、栄養素を補うためのものです。おやつを食べる機会が増える休みの間に、おやつの取り方を考えてみましょう。

おやつの3つのポイント

① 時間を決めましょう

1日の中で、だらだらおやつを食べてしまうと、食事の際におなかが空きません。おやつの時間を決めることで、食事のリズムを整えましょう。

② 量を決めましょう



おやつの食べ過ぎで、ご飯が食べられなくならないよう、量を考えながら食べましょう。

大きい袋のお菓子は、小皿に分けて、食べ過ぎないようにしましょう。

③ おやつの種類を選びましょう

甘いお菓子・飲み物、スナック菓子には、砂糖や脂肪が多く含まれるため、食べ過ぎや飲みすぎに注意です。時にはおにぎりや果物などを、取り入れるようにしましょう。

エネルギー(おやつのカロリー目安：200kcal)



スナック菓子
1袋約 350kcal

バニラアイス
1個約 250kcal



ショートケーキ
1切約 380kcal

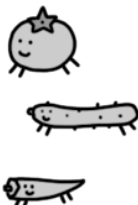


8月の食育クイズ



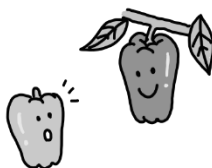
Q1・お盆に、馬や牛に見立てた飾りに使われる野菜はどれ？

- ① トマト
- ② きゅうり
- ③ オクラ



Q2・夏野菜の「ピーマン」といえば緑色。そのままにしておくと何色になる？

- ① 白色
- ② 黒色
- ③ 赤色



Q3・ねばねばした「オクラ」の生産量が一番多い都道府県は？

- ① 長崎県
- ② 鹿児島県
- ③ 沖縄県



クイズの答え：②
きゅうりやなすに足をつけて、馬や牛に見立てて、ご先祖様を迎える行事です。

クイズの答え：③
一般的に流通している緑色のピーマンは未熟なもので、完熟させると赤色、赤色のピーマンになります。

クイズの答え：②
鹿児島県はオクラの生産量が1番多いといわれています。暖かい地域で多く生産されています。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

