



7月 給食だより



さいたま市立沼影小学校

令和7年度 7月号

毎月19日は、食育・地産地消の日
おうちのひととよみましょう

なつ か すいぶんほきゅう 夏に欠かせない水分補給



暑い日が続いていますね。みなさんは夏バテなどしていませんか？

さて、あと少しで夏休みが始まります。夏休みは学校がないからと、ついつい夜更かしや朝寝坊をしてしまいがちですが、暑い夏を元気に過ごすためには、“規則正しい生活リズム”と“バランスのよい食事”が何より大切です。生活リズムや食事バランスが崩れてしまうと、熱中症や夏バテになったり、体調を崩しやすくなります。生活リズムと食事バランスに気を付けて、楽しい夏休みを過ごしてくださいね。

あつ し き すいぶん 暑い時期の水分をとるタイミング

- ・のどがかわく前や汗をかいた後
- ・スポーツ活動時は、こまめに(約15～20分間隔)
- ・入浴の前後
- ・寝る前



とき マスクをしている時

のど かわ かん
喉の渇きを感じにくいので、喉
が渇いていなくても1時間ごとに
コップ 1杯の水分をとるよう
にしましょう！

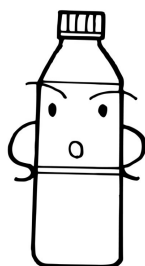
人の体の水分量は、乳児で70～80%、成人で約60%といわれています。1日の中で体内の水分の出る量と、とる量がほぼ同じになるように、汗をかくなどでバランスが保たれています。しかし夏の暑い環境でたくさん汗をかきすぎると、体内の水分バランスが維持できず、脱水症状を起こすこともあります。そうならないためには、適切な水分補給が必要です。

すいぶんほきゅう てき の もの 水分補給に適した飲み物は？

夏は、たくさん水分を補給する必要があるため、日常的には水や麦茶、ほうじ茶などがおすすめです。運動後は、汗と一緒に失われた塩分を補うため、水だけよりスポーツ飲料の方が適しています。甘いジュースはエネルギー量が高く、糖分を多くとることになるので、飲みすぎないように注意しましょう。

ペットボトル 500ml に含まれる砂糖の量

炭酸飲料	55g(スティックシュガー11本)
果実飲料	30g(スティックシュガー6本)
※1日の砂糖摂取量の目安は25gです。(料理も含む)	



スポーツドリンクは手作りできます！

みず 水…1ℓ 食塩…1～2g (0.1～0.2%)	さとう 砂糖…40～80g (4～8%) レモン汁… お好みで
-------------------------------------	---

自分で作れる！★夏休みの朝食におすすめ★「納豆トースト」

材料(2人分)

食パン	2枚
なつとう	1パック
たまねぎ	1/4個(みじん切り)
赤パプリカ	少々(みじん切り)
しょうゆ	大さじ1/2
ねりからし	小さじ1/2
ピザ用チーズ	40g

作り方

- ①チーズ以外の材料を混ぜ合わせる。
- ②パンに①、チーズを乗せてトースターで焼いて出来上がり♪



6月17日に給食で彩の国納豆を出した時に、「納豆大好き！」「朝食でも納豆を食べてきました！」と言っている児童が多くいたことから生まれたレシピです♪