

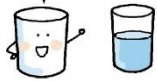
しょくいくだより

令和8年7月
京田辺市学校給食委員会

いよいよ夏本番です。暑い日も元気に過ごせるように、水分補給をしっかりと行い、熱中症を予防しましょう。

熱中症を予防する～水分補給のポイント～

なに
何を
飲む？



運動していないときでも、しっかりと水やお茶で水分補給をしましょう。汗をたくさんかいたときは、塩分もとれるスポーツドリンクを上手に活用するのも一つの方法です。しかし、スポーツドリンクなど甘い飲み物の飲みすぎは、砂糖や塩分のとりすぎにもつながるので、注意しましょう。

いつ
飲む？



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが大切です。運動をするときは、運動前、運動中、運動後にもしっかりと水分をとりましょう。朝起きたとき、お風呂に入る前と後、寝る前にも飲みましょう。



しょくい
食育×クイズ

レッツ！ しょくいクイズ

暑い夏を元気に過ごすための食べ方として、正しいのは次のうちどれでしょうか。

① 冷たい食べ物をたくさん食べる。



② 朝ごはんを食べる。



③ 水やお茶のかわりに、ジュースを飲む。



【こたえ】②朝ごはんを食べる。
朝ごはんをしっかり食べて、エネルギーや水分、塩分をとりましょう。また、冷たい食べ物ばかり食べていると、おなかがかが冷えて食欲が落ちてしまいます。温かい料理や飲み物も、食事にとり入れましょう。

ちさんちしょう



京田辺市の給食では、地元でとれた旬の食材をつかっています。今月の京田辺市産の食材は、「じゃがいも、きゅうり、玉ねぎ、なす、にんにく、ピーマン」です。