



給食だより

2026年7月号



暑い日が続く季節になり、汗をかく機会も増えてきました。子供たちは体温調節が未熟なため、大人以上に意識して水分をとることが大切です。夏を元気に過ごせるように日頃からこまめな水分補給を心がけましょう！

水分補給はのどが渴く前に！

のどが渴いたと感じるのは、既に体内の水分が不足し始めているサインです。子供は遊びに夢中になっていると、のどの渴きに気付いていないこともあります。渴いたことに気付いてからでは遅いこともあるため、水分補給の時間を予め決めておきましょう。

一気にたくさん飲むよりも少量ずつこまめに飲むほうが体に吸収されやすくなります。

糖分の多い飲み物は食欲低下や虫歯の原因になることがあります。日常の水分補給には水や麦茶がおすすめです！



冷たいものの摂り過ぎにも注意！

夏は冷たい麦茶やジュースが美味しい季節です。しかし、摂り過ぎると胃腸が冷えて働きが悪くなり、食欲低下や腹痛に繋がります。温かいものや常温の飲み物も取り入れて、体を冷やし過ぎないように気を付けましょう！



たくさん汗をかいた時は 塩分も一緒に補給を！

汗をかいたときは体内の水分だけでなく塩分も失われています。水分を補給しているだけでは血液中の塩分濃度がさらに低下し、頭痛や吐き気・意識障害を引き起こす場合もあります。

大量に汗をかいた時には、スポーツドリンクを飲んだり、塩飴・梅干しなどを活用して水分と一緒に塩分も補給しましょう。

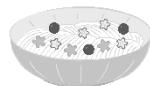
食事から塩分を補うことも大切です。みそ汁やスープは水分と塩分の補給になるので食事に取り入れるのもおすすめです！



なぜ七夕に「そうめん」を食べるの？

7月7日は七夕です。七夕にはそうめんを食べる風習があります。これは中国から伝わった「索餅」というお菓子が由来です。七夕に索餅を食べると無病息災で過ごせると言われており、それが「そうめん」に変化したとされています。

星形に切った人参やハム・オクラ・きゅうり・錦糸卵などを飾ったそうめんをご家庭で楽しんでみてください！



レシピ紹介中♪