

7月給食たより



なつ げん き からだ つく
夏バテをしないように、元気な体を作しましょう！

あつ はじ しょくよく お つめ の もの た もの おお
暑くなり始めると、食欲が落ちてきて、つい冷たい飲み物や食べ物を多くとりがちに
なってしまいます。食事をしっかりとらないと、夏バテになる危険性があります。バランス
のよい食事をとり、睡眠時間をしっかり確保して健康な体づくりを心がけましょう。

すいぶん ほ きゅう
水分補給をしましょう！



あつ ひ ふ あせ き おん たか ば しょ ちょう じ かん
暑い日が増え、汗をかくことも多くなってきました。気温が高い場所に長時間いた
り、運動して汗をかいたりすると、熱中症になる危険性が高まります。誰にでも起こ
ることがあるので、気をつけましょう。

ねっちゅうしょう
熱中症って？

ちょう じ かんたいよう した き おん たか うんどう とき たい
長時間太陽の下にいたり、気温が高いところで運動をしたりした時に、体
内の水分が減少し、体温調節ができなくなる症状。放っておくと、意識がな
くなり、死に至ることもあります。



ねっちゅうしょう ぶせ
熱中症を防ぐには…？

こまめに

すいぶん ほ きゅう
水分補給をしましょう！



のどがかわくまえ みず ちゃ
水分をとりましょう。スポーツなど
でたくさん汗をかく場合は、スポー
ツドリンクもよいです。

※ジュースは砂糖が多く含まれているため、飲み過ぎには気をつけましょう！

がつ きゅうしょく
6月の給食をふりかえって

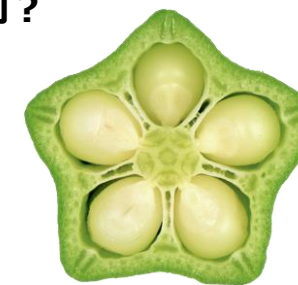
6月23日(月)の給食は、年に1度のかにめしの日でした！



た もの
食べ物クイズ

や さい はんぶん き
ある野菜を半分に切ってみました。この野菜は何？

- ① おくら
- ② ししとう
- ③ ピーマン



※ヒント…7月7日の給食に使われています！

がつ か たなばた ひこぼし おりひめ よ ぞら あま がわ わた ねん ど あ
**7月7日は七夕です。彦星と織姫が夜空にかかる天の川を渡り、1年に1度会うことが
できます。天の川の流れに見立てて、七夕に食べられるものは？**

- ① うどん
- ② そば
- ③ そうめん



※ヒント…7月7日の給食に使われています！