



きゅうしよく

給食だより

令和7年7月号

小山市立小山城北小学校給食共同調理場

ねっちゅうしょうよぼう 熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」



ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に
気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する
可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日頃から体調を整
え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはんぬきの人は、熱中症リ
スクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

すいぶん ほきゅう 水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンク
なども利用しましょう。

のどがかわいた
と感じる前に
飲む



こまめに
コップ1杯程度を
飲む



汗をたくさんかいた
ときには塩分も一緒
にとる



なつやす 夏休みの食生活 しよくせいかつ げんき す ～元気に過ごすためのポイント～



もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからといって夜更かしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお
菓子を食べていたりしていると、夏バテをおこし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせる
よう、早寝・早起きをし、1日3回の食事をしっかりとって、栄養バランスにも気をつけてみましょう。

★選び方の基本★ えら かつ きほん 主食・主菜・副菜に、果物・乳製品もプラスするとさらにGood!

しよく しよく 主食

(主にエネルギーのもとになる食品)

ごはん・パン・
めん類



しよく さい 主菜

(主に体をつくるもとになる食品)

肉・魚・卵・大豆を
中心としたおかず



ふく さい 副菜

(主に体の調子を整えるもとになる食品)

野菜・きのこ・いも・海藻類を
中心としたおかず



くだもの 果物・ にゅうせいひん 乳製品



給食がない日はカルシウムが不足しがちになります。乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識的に食べるようにしましょう。

カルシウムの多い食品



ビタミンDと一緒にすることで、カルシウムの吸収率が高まります。

