



きゅうしょく

がつごう

給食だより 7月号

藤 支 発 514 号

令和7年6月27日

大阪府立藤井寺支援学校

校 長 高 田 清 将

暑い日が続いていますが、夏ばてになっていませんか？暑い日が続くと、冷たいものを多くとり、食欲がおち、体調をくずしやすくなります。
夏ばてを防ぐにはどのような食生活をすればよいのでしょうか。

暑さに負けない食事をしよう！

☆ポイント1☆

冷たいものを食べすぎないようにしましょう。

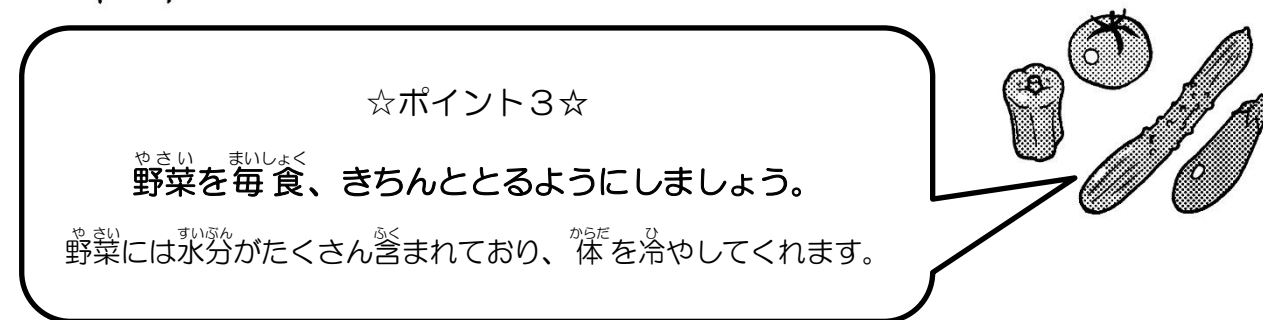
冷たいものをとりすぎると胃腸が弱ってしまいます。



☆ポイント2☆

水分はこまめにとるようにしましょう。

水分補給で、熱中症を防ぎましょう。



☆ポイント3☆

野菜を毎食、きちんととるようにしましょう。

野菜には水分がたくさん含まれており、体を冷やしてくれます。



☆ポイント4☆

1日3食、しっかり食べましょう。

朝ごはんからしっかり食べることで体のリズムが整います。

なつ 夏ばてにならないためにとりたい食品

ひじき



レバー



レモン



お酢



ぶたにく



えだまめ



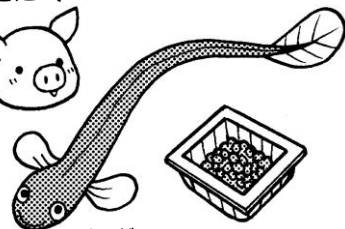
オレンジ



うめぼし



うなぎ



なっとう



まめい 豆類やひじきなど鉄分や
ビタミンB1を多く含ん
でいるもの。血液を作る
のを助けてくれます。

かんきつい す 柑橘類や酢などで、ク
エン酸を多く含むも
の。疲れをとってくれ
ます。

ぶたにく ビイ 豚肉やうなぎなどのビタ
ミンB1が含まれるも
の。エネルギーをつくる
のに役立ちます。

なつ やさい た
夏野菜をたくさん食べよう！

なつ 夏はいろいろな野菜や果物がおいしい季節です。夏にとれる野菜は水分が多く含まれている
ので、体 を冷やしてくれます。ビタミン補給にも最適です。

すいか

すいぶん ほ 水分補給の役割をし
てくれ、熱中症予防に
もなります。

トマト

からだ 体の調子を整
えてくれます。

ピーマン

かぜを予防し、血
液をさらさらにしま
す。

とうもろこし

い 胃を丈夫にします。食欲
がない時の栄養補給に適して
います。

かぼちゃ

かぜを予防し、おなかの
調子を整えます。

なす

すいぶん おお 水分を多く含み、
体 を冷やしてくれま
す。

