

給食だより 7月

2025年(令和7年)

6月30日発行

明石市立二見北小学校

急な雨が降ったり、夏のような暑さになったりと気温の変化が激しい日が続いていますが、疲れは出ていませんか？暑さに負けないためには、規則正しい生活がとても大切です。しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを食べて、体の元気スイッチを入れましょう。

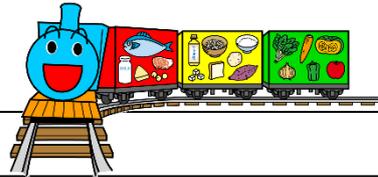
これからますます気温が上がっていきます。しっかりと食べて元気に過ごしましょう。

7月の給食目標 《夏を元気にすすす食事をしよう》

夏バテげきたい三カ条

バランスよく三食食べるべし

暑さで疲れやすい夏にはたっぷりの栄養が必要。食欲がない時も、少量ずつでよいので赤・黄・緑の食品をバランスよく食べるようにしましょう。



水分補給はこまめに行うべし

暑い時には汗をたくさんかくので、のどがかわく前に、こまめにコップ1杯分ずつの量の水分補給をします。ミネラルを多く含む麦茶がおすすめです。



冷たいもののとりすぎには注意すべし

暑いからといって、冷たいジュースやアイスばかりを食べていると、内臓に負担がかかり体調が悪くなってしまいます。クーラーのかけすぎにも注意しましょう。



暑いからといって、クーラーがきいた部屋にばかりいては、外との温度差で体調をくずしやすくなってしまいます。日中はなるべく体を動かして汗をかき、疲れをとるためにしっかりと睡眠をとりましょう。

お知らせ：1学期の給食は7月16日(水)まで、2学期の給食は9月1日(月)からです。