

# ランチタイムズ

発行月 令和8年7月  
府中市立学校給食センター  
第190号

日差しが強くなり、いよいよ夏本番です。7月は、暑さで食欲が落ちたり、体が疲れやすくなったりする時期です。夏を元気に過ごすためには、好きなものだけでなく、主食・主菜・副菜をそろえてしっかり食べることが大切です。また、こまめに水分をとることも忘れないようにしましょう。



7月の給食目標

夏の食生活を考えよう



夏を元気に過ごすには



朝・昼・夕の3食を規則正しくとる

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。



★夜ふかしや夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



ビタミンC

野菜、果物、いも類など

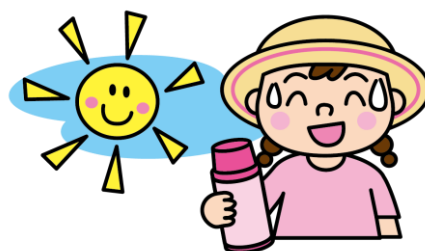


冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいた時には、塩分も一緒にとりましょう。

あつ ほん ほん  
**暑さ本番です!**

ねっ ちゅう しょう  
**熱中症**

ちゅうい  
に**注意**しましょう!



きんねん なつ あつ きび ねっ ちゅう しょう じゅうぶん ちゅうい ひつよう ねっ ちゅう しょう  
近年の夏の暑さはかなり厳しく、熱中症には十分注意が必要です。熱中症はだれでも  
はっしょう かのうせい じゅうしょうか いのち お ねっ ちゅう しょう よ ぼう  
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、  
ひ ごろから たいちょう ととの すいぶん ほんきゅう こころ がけることが たいせつ  
日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、ねぶそく あさ  
ごはん 抜きの人、ねっ ちゅう しょう りすく たか はやね はやお かなら あさ  
ごはん抜きの人、熱中症の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。



ねっ ちゅう しょう よ ぼう  
**熱中症予防**

**4つのポイント**



<p>あつ さ <b>暑さを避ける</b></p>	<p>ひ さ <b>日差しを避ける</b></p>	<p>すいぶん えんぶん ほんきゅう <b>水分・塩分補給</b></p>	<p>たいちょう ととの <b>体調を整える</b></p>
-------------------------------	-------------------------------	---	------------------------------------



すいぶん ほんきゅう  
**水分補給のポイント**

すいぶん ほんきゅう きほん みず むぎぢゃ あせ  
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。



かわ  
のどが 渴いた  
かん まえ  
と感じる前に  
の 飲む

ばいていど  
コップ1杯程度を  
こまめに  
の 飲む

あせ  
汗をたくさん  
かいたときには  
えんぶん いっしょ  
塩分も一緒に  
にとる

ペットボトルは、飲みかけの  
まま放置すると細菌が増え  
て、食中毒を起こす危険があ  
ります。口をついたら早めに  
飲み切るようにしましょう。

すいとう ち かえ  
水筒は、持ち帰ったら  
パッキン類を取り外して、  
それぞれ洗剤でよく洗い、  
それぞれ洗剤でよく洗い、  
しっかり乾かしましょう。

