



# 給食だより

令和8年7月

滋賀大学教育学部附属中学校

## 給食目標：暑さに負けない身体を作ろう！！



いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからといって、冷たくてのど越しの良いものばかり食べたり飲んだりすることは、避けましょう。冷たいものとりすぎは、体がだるくなったり、胃腸の働きを鈍らせ、夏バテを悪化させてしまいます。もうすぐ夏休みが始まります。学校がある時と同じように、「早寝・早起き」をこころがけ、元気いっぱいの毎日を過ごしてほしいと思います。



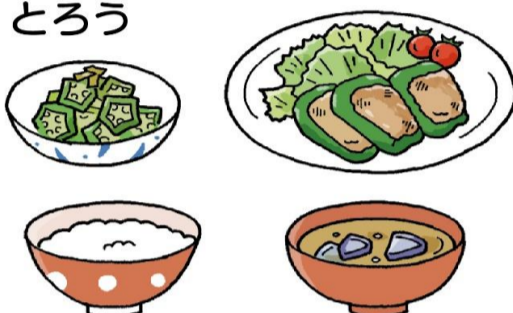
## ----- 夏を元気に過ごすための **夏ばて対策** -----

### こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

### 栄養バランスのよい食事をとろう



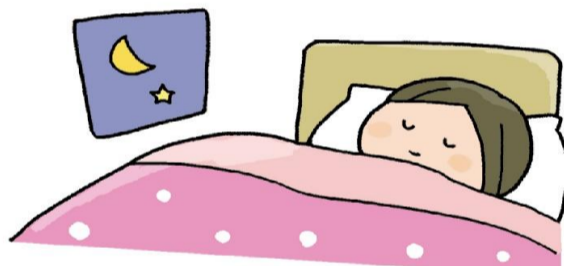
主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

### 温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

### しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

### 軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

### ★汗をたくさんかいたときは、塩分も一緒にとりましょう。

なぜ、水分補給をしなくてはいけないの？

私たちの体は、半分以上が水分でできています。体の中の水分は、体温を調節したり、体に必要なものを運び、必要でなくなったものを外に出すなど、大切な働きをしています。汗を大量にかいたりすると、体の水分が不足して、脱水症状が起こり、命にかかわる危険な状態になる場合もあります。ですので、こまめに水分はとりましょう。



給食について、ご意見・ご感想があればお寄せください。

★生徒のみなさん・保護者のみなさん、どなたからでも結構です。こちらのご意見は、附属学校給食委員会にて紹介させていただきます。

年 名前