



# 7月スクールランチ

令和7年7月

野々市市中学校給食センター

いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなると食欲も衰えがちですが、3食しっかり食べ、十分な睡眠をとって、暑さに負けることなく、元気に夏休みを迎えましょう。

## すいぶん こまめに水分を！



ねっちゅうしょう ぶせ  
熱中症を防ぐために、  
いしき すいぶん  
意識して水分をとりましょう。



## 夏本番！こまめな水分補給を

みなさんの体は60~70%は水分でできています。その水分は、体のすみずみに栄養を運んだり、体温を維持したりするなど大切な働きをしています。しかし、体の水分は尿や汗などになって体の外に出て行ってしまいます。特に暑い夏やスポーツをするときは、こまめに水分補給をする必要があります

### ●1日3回の食事からしっかり補給

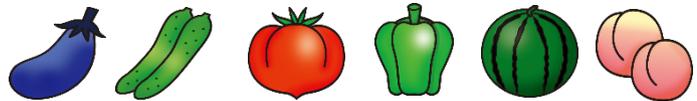
水分を補給するのは飲み物ばかりではありません。ご飯は半分が水分です。また、みそ汁やスープも水分補給に役立ちます。

3食しっかり食べることは大切な水分補給法です。汁物の塩分は熱中症の予防にもなります。



### ●野菜や果物からとる

野菜や果物は90%近くが水分です。とくに夏が旬の野菜や果物は水分が豊富で、ビタミンやミネラルの補給もできます。夏野菜には特に水分が多く、体を冷やす働きがあります。



### ●のどがかわく前に飲む

「のどがかわいた」と感じた時には、もう体の水分は不足気味です。こまめに飲むのがポイントです。運動の前にもコップ1杯の水を飲みましょう。



### ●一度にたくさん飲まない

一度にたくさん飲むと胃や腸に負担をかけ、食欲をなくす原因になります。コップ一杯ほどを一口ずつゆっくり飲みましょう。



甘くないもの、  
カフェインを  
含まないもの

