



給食だより

令和7年7月14日 No. 6
江戸川区立小松川中学校

1学期も残りわずかとなりました。4月の入学・進級から始まり、様々な行事であつという間に時間が過ぎていったように感じます。1年生は定期考査など初めてのことばかりで疲れが溜まっていると思います。夏休みにしっかりと心身を休め元気に2学期を迎えられるよう、どのように夏休みを過ごすか考えてみてください。

熱中症対策について知ろう！！

◎熱中症ってどんな病気？

私たちの体は、常に体温を36℃前後に保つように、熱を皮膚から外に逃がしたり、汗をかいたりして調節しています。でも、その調節ができなくなると、体の中に熱がたまり、体調が悪くなってしまいます。それが熱中症です。頭痛や目まい、吐き気などの症状があり、さらに悪化すると命に関わることもある危険な病気です。

◎熱中症にならないためには？

★水分をとる！

こまめな水分補給が大切です。食事からも水分はとれるので1日3食の食事から無理なく水分をとりましょう。汗をたくさんかいたときは、塩分も忘れずにとるようにしましょう。

★体調をととのえる！

睡眠不足やかぜなどで体調が悪いと熱中症になりやすくなります。早寝・早起きをして生活リズムをととのえることが大切です。体調が悪いときは、無理をせずに休みましょう。

★暑さを避けつつ暑さに慣れる！

室内ではエアコンを利用し、外出する際には帽子、日傘などを使って、暑さ対策をしましょう。また、普段から軽く汗を流す運動をするなど、暑さに体を慣れさせることも大切です。

こまめに水分を！！



夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいいため、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



3 おやつのとりに方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

カルシウムの多い食品



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



夏のたべもの
3択クイズの答え

Q1=① Q2=③ [病気の予防にも役立つ効果がある] Q3=②
[①…なす ③…きゅうり] Q4=① [②「甜瓜」③「梨」] Q5=②