



7月給食だより



令和7年度

松陵中学校

日差しが強くなり、いよいよ夏本番です。暑さにより体力や食欲が落ちがちですが、冷たいジュースばかり飲んでいませんか。栄養バランスを意識した食事と規則正しい生活を心がけ、夏休みを楽しく健康に過ごしましょう。

7月の目標 運動と食事について考えよう

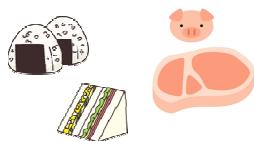


スポーツをするときは、特に栄養バランスに気をつけた食事をしましょう。また、体を動かす量が増えることから、さらに多くのエネルギーや栄養素の摂取も必要になります。つける力にあわせて食品をプラスし、自分に合う食事を考えてみましょう。



もっと詳しく
知りたい人は、
栄養教諭等に
聞いてみましょう！

持久力をつけてたい！



炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるときに必要なビタミンB1をとりましょう。また、疲労回復効果のあるビタミンCや貧血予防のために鉄分をとることも大切です。

筋力・瞬発力をつけてたい！



筋肉の材料となるたんぱく質と、その代謝を助けるビタミンB6をとりましょう。また、カルシウムを含む食品をとって、丈夫な骨をつくることも大事です。

おぼ
覚えておこう！
すい ぶん ほ きゅう

水分補給のポイント



何を飲む？



普段は水やお茶で水分補給しましょう。
大量に汗をかいたときは、
スポーツドリンクを利用しましょう。



いつ飲む？

のどがかわいたと感じる
前に、こまめに水分をとることが大事です。

運動する時は、運動前・
運動中・運動後にも水分を
しっかりとりましょう。



暑い日が続くので熱中症に気をつけましょう。
熱中症予防には、適切な水分補給を行うことが大切です。



どれくらい飲む？

起床時



食事の時
就寝時
コップ1杯
(200ml)

それ以外の時間

コップ
半分の量

運動前にはコップ1杯半、
運動中はコップ1杯を
1時間に2~4回
飲みましょう。



いっぱい食べよう！夏野菜



トマトやきゅうり、かぼちゃなど、
敦賀の農家さんが作っている
夏野菜も味わってみましょう！

今月の給食にも、
きゅうりや冬瓜など、
様々な夏野菜が登場します！

みなさんは夏野菜をどれだけ知っていますか。
夏野菜にはビタミンやミネラルがたっぷりで、
水分もたくさん含んでいます。

今が一番おいしい夏野菜をしっかり食べて、
ほてった体を冷やし、夏バテを予防しましょう！

