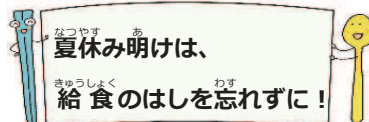


きゅうしょくだより



小名浜学校給食共同調理場
令和7年 夏休み号<小学校>

いよいよ楽しい夏休みが始まります！暑い日が続きますが、
熱中症に気を付けて、充実した夏休みを過ごしましょう。



◎熱中症を予防する 水分補給のポイント



なにの
何を飲む？

水・麦茶

スポーツドリンク

エアコンのきいた室内・食事のあとなど



外で活動するとき・スポーツするときなど



×たくさん汗をかいたときの
水分補給には適さないもの

コーヒーや紅茶などカフェインをふくんでいるもの、糖分の多いジュース、たんさん飲料など



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。
たくさん汗をかくときには、塩分が入ったスポーツドリンクを活用しましょう。

いつ飲む？



のどがかわいたと感じる前に、こまめに飲むことが重要です。
運動をするときは、運動前・運動中・運動後にも水分をとりましょう。

飲む量は？



◎運動をするときは

- ・始める30分前：コップ1～2杯
- ・運動中：20分ごとにコップ1杯くらい（1時間で500mL～1Lくらい）

◎普段は

無理せず飲める量を、こまめに飲みましょう。

暑い時こそ！ 朝ごはんで栄養と水分をチャージ

水分は、飲みものだけでなく食べものにもふくまれます。

食事をしっかりとることで、食べものの水分や塩分がゆっくり体に吸収されるので、より熱中症になりにくくなります。

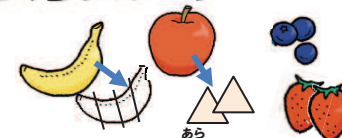
暑い時期は食欲が落ちやすくなりますが、
熱中症予防のためにも、しっかり食事をとり
ましょう。とくに「朝ごはん」を大切に！



おうちで作ってみよう

◆ひんやりひとくちフルーツ

- ・好きなくだもの
- ・ジッパー付き袋



- ①くだものはよく洗い、（皮をむいて）ひとくち大に切る。
- ②ジッパー付き袋に入れて、凍らせる。

くだものや野菜からも、水分補給をすることができます。
ひとくちフルーツは、夏のおやつにおすすめです。

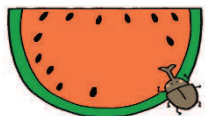
◆手作りスポーツドリンク

- ・水：1L
- ・塩：1～2g
- ・さとう：40～80g
- ・レモン汁：大さじ1

*すべての材料をよく混ぜます。



手作りする事で、好みの味に調整できます。
また、どのくらいの塩やさとうが入っているのかを知ることができます。



給食だより

夏休み明けは、
給食のはしを忘れずに！

小名浜学校給食共同調理場
令和7年 夏休み号<中学校>

いよいよ楽しい夏休みが始まります！中学生は勉強や部活動など、活動的に過ごす人も多いでしょう。暑い日が続きますので、熱中症に気をつけて、充実した夏休みを過ごしましょう。



◎熱中症を予防する 水分補給のポイント



何を飲む？

水・麦茶

スポーツドリンク

エアコンの
きいた室内・
食事のあと
など



外で活動
するとき・
スポーツする
とき

×多量の汗をかいたときの
水分補給には適さないもの
コーヒーやエナジードリ
ンクなどカフェインを含ん
でいるもの、糖分の多いジ
ュース、炭酸飲料など

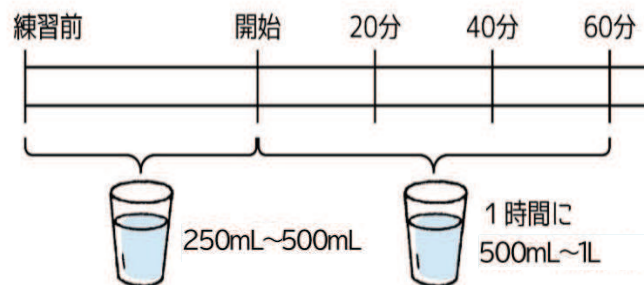


普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。
多量の汗をかくときには、塩分が入ったスポーツ
ドリンクを活用しましょう。

飲むタイミング

と量は？

部活後、帰る前にも
水分補給♪



◎運動するときは

- ・練習前：250～500mL
- ・練習中：20分ごとに200mLくらい(1時間で500mL～1L)を目安に

◎普段は…のどが渇く前に、少しずつこまめに飲みましょう。

暑い時こそ！ 朝ごはんで栄養と水分をチャージ

水分は、飲みものだけでなく食べものにも含まれます。食事をしっかりとすることで、食べものの水分や塩分がゆっくり吸収され、より熱中症になりにくくなります。

暑い時期は食欲が落ちやすくなりますが、熱中症予防のためにも、しっかり食事をとりましょう。特に「朝ごはん」を大切に！

さらに…

部活がある日の朝ごはんは、もう一品プラス！

寝ている間にも、
体の水分は失わ
れています。



牛乳、ヨーグルト、
ミニトマトや果物などを加えて、
食べものからも水分補給！



自分で作ってみよう



◆手作りスポーツドリンク

手作りすることで、好みの味に調整できます。

- ・水：1L
- ・塩：1～2g
- ・砂糖：40～80g
- ・レモン汁：大さじ1

*すべての材料を
よく混ぜます。

運動時の水分補給には、塩分 0.1～0.2%、糖分 4～8% が
適していると言われています。スポーツドリンクを購入する際には、
栄養成分表示を確認しましょう。

