



# きゅうしょくだより

# 7月号

珠洲市立みさき小学校  
珠洲市立蛸島小学校

1学期もあとわずかになりました。気温や湿度が高いと食欲がなかなかわきませんが、夏を乗り切るには食事が重要です。3食しっかり食べて、夏の暑さに負けない体をつくりましょう。

## 7月の目標

### あつ 暑さに負けない食事をしよう！！

### こまめに水分を ほきゅうしましょう！



水分ほきゅうは、少しずつ、こまめに行うとよいといわれています。気温が高いと、汗によって体の水分が失われてしまうため、より注意が必要です。  
のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分を補給するようにしましょう。

日常生活と運動している時とでは、汗をかく量がかわります。場面に応じた飲み物を選びましょう。



ふだん  
普段は

みず 水か  
ちゃ ちゃい茶



うんどう  
運動する時は

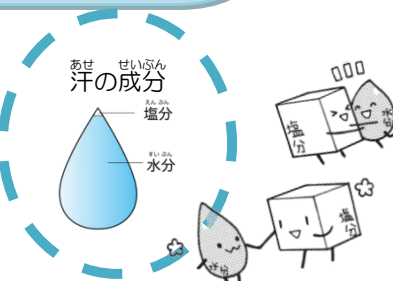
えんぶん 塩分  
みず 水か

スポーツドリンク



### なぜ運動中は塩分もとらなくちゃいけないの？

運動中はたくさんの汗をかきます。汗をかくと水分と塩分が体から出ていきます。たくさん汗をかいた時、水だけとっても体が受けつけず、塩分もとらないと熱けいれんを起こします。だから、運動中は塩分もとる必要があるのです。



### 朝は和食で 塩分・ミネラル補給！

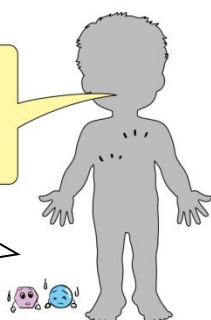
寝ている間も汗をかいて、塩分やミネラルが失われています。朝ごはんをバランスよくとり、夏バテ予防しましょう！！



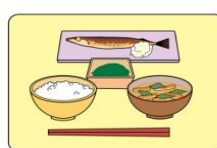
### パンと飲み物だけ



これじゃあ  
足りないよ～  
(><)



### ご飯とみそ汁に いろいろなおかず



これだったら  
塩分・ミネラル  
がバッチリと  
れるね！

