



# 給食だより

令和8年7月号

杉並区保育課

日差しが一層強くなり、暑さが本格的になってきました。  
この時期は熱中症や夏バテが心配です。水分と食事をしっかりととり  
暑い夏も元気に過ごしましょう。

## しっかり食べて夏バテ予防！

暑くなり、そうめんなどの麺類を食べる機会が多くなっていませんか？暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

麺類と一緒に卵やハム、野菜なども加え具たくさんにして、たんぱく質やビタミンなどを補うよう心がけましょう。



## 水分補給のポイント

### いつ飲むの？

→のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲むことが重要です。子どもには、大人がこまめに声をかけ、飲むことを促しましょう。



### 何を飲むの？

→普段は水や麦茶がおすすめですが、運動時や発熱等で大量の汗をかいた時などは、スポーツドリンクで水分と塩分を補給するのもいいですね。



### 飲む量は？

→少量をこまめに飲むようにしましょう。一度に多くの水分を飲むと、体調を崩す原因にもなってしまいます。1回あたり、(1~2才)50~100ml、(3~5才)100~150ml程度を目安にするとよいでしょう。



砂糖の含有量(目安)  
※500mlあたり

炭酸飲料	乳酸菌飲料	果汁入り飲料
約56g	約55g	約53g
1	2	3
スポーツ飲料	麦茶	
約31g	0g	
4	5	

ジュースやスポーツ飲料には、砂糖が多く含まれています。冷たいと甘味を感じにくくなるため、夏は知らず知らずのうちに砂糖を多くとっていることがあります。飲みすぎには注意しましょう！

7月7日の給食は、七夕ちらし・天の川スープ  
きらきらゼリーなど七夕をイメージした献立です。

