



本格的な夏になり、暑さがより一層厳しくなってきます。熱中症は炎天下だけでなく、室内の活動時でも起こることがあるため、注意が必要です。熱中症を予防するために、こまめに水分を摂りましょう。また、長い休みに入ると、食生活が乱れやすくなります。夏休み中も規則正しい生活を送り、2学期も元気に登校しましょう。



夏休みの食生活を意識しよう



な

んでも食べて丈夫な
体をつくろう

バランスよく食べて、暑い夏に負けない体をつくりましょう。



つ

めたいものを
摂りすぎない



冷たいものを摂りすぎると、胃腸が冷えて、食べ物を消化する力が落ちてしまいます。

や

さいを積極的に
食べよう



強い紫外線から肌を守ってくれるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。

す

いぶんをしっかり
摂ろう

のどの渴きを感じる前に、水分を補給しましょう。



み

んなでごはんを
食べよう

一人で食べるより、みんなで食べると一段とおいしいですよ。



～今月の献立紹介～ 夏野菜カレー



夏野菜を食べて
暑い夏を乗りきろう！

【材料(4人分)】

・たまねぎ	1/2個	・油	小さじ1
・にんじん	1/3本	・豚もも肉	100g
・じゃがいも	中1個	・塩	ひとつまみ
・なす	1本	・こしょう	少々
・かぼちゃ	1/8個	・水	400ml
・トマト	1/2個	・カレールウ(甘口)	2片
・ピーマン	1個	・カレールウ(辛口)	1片
・にんにく	1/2片	・しょうゆ	小さじ2
・しょうが	小1/2片	・ウスターソース	小さじ1

A

B

【作り方】

- ① たまねぎは薄切り、にんじん、じゃがいも、なす、かぼちゃ、トマト、ピーマンは大きさを揃えて切る。
- ② にんにく、しょうがはすりおろしておく。
- ③ 鍋に油をひき、②と豚もも肉、Aを加えて炒める。
- ④ ③に火が通ったら、①の食材を入れて炒めてから水を入れる。
- ⑤ 火が通ったら、Bを入れて仕上げる。

8月4日は「栄養の日」

8月4日は「栄養の日」、8月1日～7日は「栄養週間」です！

2025年のテーマは「みんなで結ぶ栄養の日」です。この機会に栄養に関する知識を深め、お子さんと一緒に日頃の食生活を振り返ってみましょう。

日本の栄養課題

～気を付けよう！塩分の過剰摂取～



塩分は、摂り過ぎると様々な病気のリスクを高めます。

<塩分摂りすぎチェック> ☒

- ☐ うどんやラーメンなどの麺類は汁を飲み干す
- ☐ みそ汁やスープを1日に2回以上食べる
- ☐ ウインナーやベーコンなど加工品をよく食べている
- ☐ 食事は、コンビニや外食で済ませることが多い



チェックが多くついた人は、塩分を摂りすぎているかもしれません。減塩を心がけましょう。