



令和8年7月1日  
港区立御成門学園  
御成門小学校  
校長 阿部 俊幸  
栄養士 森 友香

いよいよ7月です！暑い日が続いていますが、食欲がなくなったり疲れやすくなったりして、夏ばて気味の人はいませんか？夏の暑さは体にとってストレスとなり、体調を崩しやすくなります。

夏を元気に過ごすポイントは、「早寝・早起・しっかり朝ごはん」です。実行できるように心がけましょう。



## 夏を元気に過ごすポイント！



3食きちんと食べる



★栄養が足りないと、体がだるくなります。時間を決めて1日3食食べましょう。食事には、汗で失われた水分や塩分を補給する役割もあります。

★のどが渇いていなくても、こまめに水分をとりましょう。出かける時は水筒などを持ち歩き、すぐに水分補給ができるようにしましょう。

★冷たいものばかり食べていると、お腹が冷えて食欲がなくなります。食事をしっかりと摂れるように、冷たいものはほどほどにしましょう。

こまめに水分をとる



冷たいものをとり過ぎない



## 飲み物での上手な水分補給法

コップでこまめに！



のどがかわく前にこまめに水分補給をしましょう。ふだんは水やカフェインのない麦茶がおすすめです。

衛生管理もしっかり！



夏は細菌が繁殖しやすくなります。水筒やペットボトルの衛生管理をしっかりと、早めに飲みきりましょう。

2学期は9月2日(水)から給食が始まります。

ランチマットとマスクの用意をお願いします。マスクはいつも給食当番になってもいいように、ランドセルに3~4枚入れておいてください。

