



2026年 7月号
美深町学校給食センター

暑さに負けない体づくりを！

いよいよ夏本番です。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。



★夏の行事食いろいろ★

7/2 ごろ (夏至から11日目～七夕までの5日間)	7/7	7/13～16 (または8/13～16)	7月下旬ごろ (2026年は7/26)
半夏生 タコ (関西地方) 焼きサバ (福井県)	七夕 そうめん	お盆 しょうじゅりょうり 精進料理	土用の丑の日 ウナギ (う)のつく食べ物

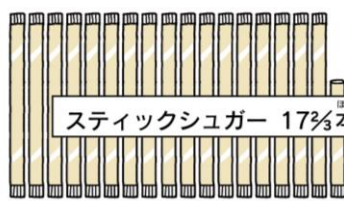


熱中症予防のための水分補給

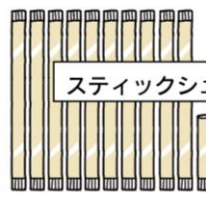
暑さや運動などで大量の汗をかくと、体内の水分量が減少して脱水を起こします。この脱水がすすむと熱中症になります。汗には、ナトリウムやカリウムなどが含まれているので、大量の汗をかく時は、こまめにスポーツドリンクを飲んで、熱中症を予防しましょう。

チェック！飲み物の砂糖の量

ジュース (果実飲料) 500mL / 砂糖相当量約53g スポーツドリンク500mL / 砂糖相当量約31g



スティックシュガー 17%本分



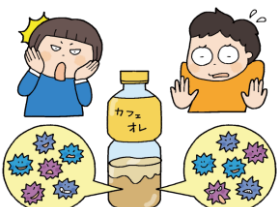
スティックシュガー 10%本分

※スティックシュガー
1本当たりの砂糖の
量は3gです。



ジュース (果実飲料) やスポーツドリンクなどをたくさん飲むと、糖分のとりすぎになります。普段の水分補給は水か麦茶にしましょう。

飲み残しのペットボトルに注意！



ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。