



## 水分と食事で熱中症を防ごう！

熱中症の原因のひとつである脱水症状は、水分と食事をしっかりとることで予防できます。まず、筋肉をつくるのに必要なたんぱく質をとりましょう。筋肉は、水分を蓄える貯蔵庫の役割も果たします。そして、ビタミンCには、強い日差しから体内の細胞を守り、暑さによる疲れから回復しやすくする働きがあります。ビタミンB<sub>1</sub>は食事からとった糖質を効率よくエネルギーにかえて、暑さによる疲労感をやわらげます。



©少年写真新聞社2026

〔7月のこんだてから〕

1日：練馬産たまねぎ

一斉給食

練馬産のたまねぎが区から届きます。焼肉ガーリックライスとスープにそれぞれ使用します。

7日：セタメニュー

穴子入りのちらしずし、そうめんと星型のかまぼこ入りのセタ汁、パン缶を使ったサイダーゼリーを提供します。

10日：ガパオライス・

蒸しとうもろこし

ガパオライスは、タイの定番料理です。「ガパオ」は、ハーブの名前です。給食では、バジルで代用します。

とうもろこしは、2年生に皮をむいてもらい、蒸しとうもろこしにして提供します。

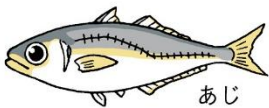
16日：セレクトデザート

冷凍りんご、冷凍もも、冷凍みかんの中から、事前に選んだデザートを提供します。

### 熱中症予防に役立つ栄養素と含まれる食品

#### たんぱく質

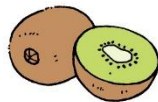
とり肉(むね)



あじ

#### ビタミンC

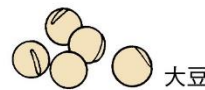
キウイ  
フルーツ



ピーマン

#### ビタミンB<sub>1</sub>

豚肉

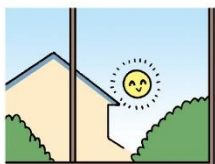


大豆

©少年写真新聞社2026

### 朝食をしっかり食べる

熱中症を防ぐためには、特に朝食が重要です。栄養素を補給し、睡眠中に失われた水分を補う役目があります。



©少年写真新聞社2026

### みそ汁などで水分補給

汁物を1品追加すると、朝の水分補給がしっかりできます。ごはんや野菜のおひたし、サラダ、果物なども、水分を多く含みます。



©少年写真新聞社2026



### 6月に使用した食材の産地について

野菜・果物：キャベツ（練馬区）・たまねぎ（練馬区・兵庫）・きゅうり（練馬区・群馬）・冬瓜（沖縄）  
小松菜（足立区・埼玉）トマト（練馬区）・さくらんぼ（山形）  
肉：豚肉（茨城・北海道）・鶏肉（青森・宮崎）  
魚：いわし（千葉）・ししゃも（アイスランド）・ちりめんじゃこ（兵庫）

