

令和2年度

きゅうしょく 7月給食だより

練馬区立石神井西小学校 校長 山口 義一

栄養士 金井ヤスノ



早寝早起き朝ごはん 「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

給食当番がはじまりました。コロナウイルス感染予防と合わせて、食中毒も心配な季節です。給食前の手洗いをしっかりと準備しましょう。当番でない人も、手をきれいに洗ったら、静かに自分の席で待ちましょう。



きゅうしょくとうばん

みじたく

給食当番は身支度から

☆つめは短く

切りましょう

☆石けんでしっかり

手洗いをしましょう

☆マスクをきちんと

つけましょう



☆ぼうしから髪の毛が出ない

出ないようにかぶりましょう

保護者の方へお願い

お子さんが白衣などをもち

帰った際に洗濯をお願いいた

します。

☆ ランチマット ☆

衛生的に給食を食べるために、毎日清潔なランチマットと、口を拭くタオルも持ってきましょう。

☆ 給食当番なのに体調が悪いときはどうする？ ☆

下痢や発熱、吐き気など感染症の症状があるときは、当番をすると感染が拡大してしまう危険性があります。体調が悪いときは先生に相談をして、ほかの人に給食当番をかわってもらいましょう。

☆ **今月の献立より** ☆

7日(火) 七夕です。天の川に見立てたそうめんが汁に入っています。

10日(金) 開校記念日です。お祝いの赤飯をいただきます。

コロナウイルス感染予防から、できるだけ配膳に手間のかからないメニューにしています。魚類・小魚・野菜が基準より少し不足していますので、おうちの食事で補足するようにしてください。

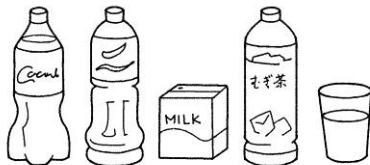
のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

水分補給は何を飲む?

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

本格的な暑さの前に

暑さに慣れよう

同じ気温でも暑さに慣れている時とそうでない時の感じ方は違います。暑さが本格化する前に、少しずつ暑さに慣れま



しょう。体が慣れるまでは軽めの運動から始め、こまめに水分をとって少しずつ運動量を増やします。無理はせずにだんだん体を暑さに慣らしていきましょう。

☆学校給食費の納入にご協力をお願いします。次回引き落とし日は8月4日です。