

7月給食だより



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

練馬区立豊玉南小学校
校長 山田 裕
栄養士 藤田 純恵

梅雨が続いていますが、昼間の日差しはだんだん強くなり、気温も高くなってきました。もうすぐ本格的な夏が始まります。暑くなると、体力の消耗が激しくなり、体調を崩しやすくなります。1日3回の食事をしっかり食べ、睡眠をしっかりとることを心がけ、この時期を元気に過ごしましょう。

熱中症を予防しよう

熱中症とは、高温多湿な場所に長くいることなどによって、体内の水分や塩分が失われ、体温を調節する機能がうまく働かなくなることをいいます。めまいや立ちくらみ、吐き気などの症状の他、重症になると意識障害を引き起こすこともあります。

梅雨が明けると急に暑くなりますが、体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすいと言われています。こまめに休憩をとり、水分補給をしましょう。

熱中症に注意!!

熱中症を防ぐには

- 涼しい服装 日傘や帽子、日陰を利用する。
- こまめに休憩する。
- 水分補給をする。

水分補給のポイント

- こまめにとる。
- 目安は、1日1.2リットル。
- 起床時や、入浴の前後に。
- 喉が渇く前に意識して飲む。
- 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに。
- スポーツドリンクや食塩水(0.1~0.2%)

参考文献：環境省「熱中症環境保健マニュアル—2014年3月改訂版—」／リーフレット「熱中症～ご存じですか？予防・対処法～」

ランチルーム給食を行いました

6月1日～23日まで、今年度最初のランチルーム給食が行われました。本校のランチルームは4階にあり、大きな窓からは素晴らしい景色が見えます。

今回は、毎日の給食を作っている調理師さんがランチルームを訪問しました。調理に関するお話をしたり、子供たちからの質問に答えたりと、給食についての理解が深まるよう、たくさんのお話をしてくれました。各クラス1日ずつでしたが、いつもの教室とは違った雰囲気の中、楽しい給食時間を過ごしました。



子供たちからは「給食は何人で作っているのですか?」「給食を作るのにどれくらいの時間がかかりますか?」など、たくさんのお話が出ました。

ちなみに、本校では豊玉南小と豊玉第二小の2校分の給食を15人で調理しています。調理師さんの仕事は、朝7時から始まります!