

7月 給食だより

平成 27 年 7 月 1 日
 開進第三小学校
 校長 土屋信行
 栄養士 川尻有莉佳

梅雨明けが待ち遠しい季節となりました。これから、暑さが増し、食欲が落ちやすくなってきます。暑いからと言って、冷たい飲み物を一気に飲むと、消化機能が低下し、夏ばてを引き起こします。規則正しい食事・水分補給に気を配り、暑さに負けず元気に夏を乗り越えましょう。

☀ 朝ごはんをしっかりと食べよう! ☀

6月からプール指導が始まっています。水泳は、水に入るだけでも体力を消耗してしまいます。また、湿度や気温が高いこの時期は、体力の消耗が更に激しくなります。朝ごはんを食べないと、体温が上がらず、いつまでも目覚めるスイッチが入りません。暑さにかかわらず、朝ごはんは大切ですが、体力の消耗が激しいこの時期は、特にバランスの取れた朝ごはんを心がけましょう。

じどう り かい がっこうきゅうしよくせっしゅきじゅん ちゅうがくねん ねん *児童 1 人 1 回あたりの学校給食摂取基準(中学年3・4年)*

		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (E比)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
今月の平均	A	608	23.9	27.8	329	2.4
	B	614	23.9	28.1	328	2.4
実施基準		640	20.0	25.0~30.0	350	3.0



ビタミン				食塩 (g)	食物繊維 (g)
A(μg)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)		
245	0.42	0.50	29	3.2	4.2
244	0.42	0.51	29	3.2	4.2
170	0.40	0.40	20	2.5	5.0

おうちのかたへ

今月の給食費の引き落としは、7月17日(金)になります。残高の確認をよろしくお願いたします。

未納の状況に応じて、必要な法的措置をとる場合があります。

今月の給食

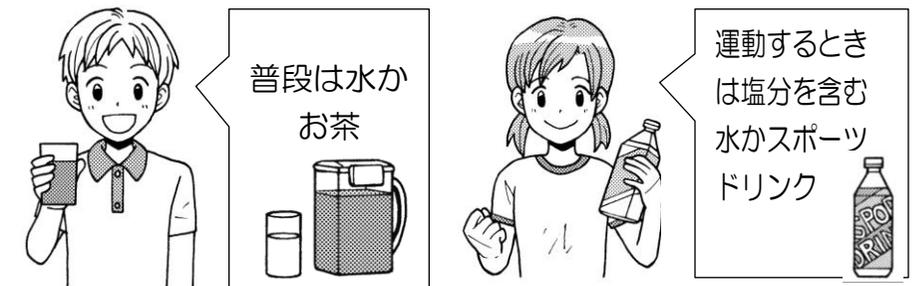
- 七夕献立
 7月7日(火)は、七夕です。給食では、七夕にちなんで七夕そうめんを出します。具材が、天の川のようにきれいに盛りつけられているので、楽しみにして欲しいと思います。
- セレクト給食
 7月9日(木)にセレクト給食を行います。おかずのセレクトで、A いかのチリソース、B とり肉のレモン風味です。特に1年生は、初めて自分で選べる給食です。自分で選ぶと給食がより楽しみになりますね。
- とうもろこしの皮むき体験
 7月13日(月)に1年生がとうもろこしを使って体験学習を行います。全校分のとうもろこしの皮むきに、1年生全員で挑戦します。剥いたとうもろこしは、その日の給食のときに、みんなでいただきます。自分で剥いたものなので、よりおいしく感じられるのではないのでしょうか。

夏の水分補給

人間は、汗や尿、呼吸などによって、1日に2.5リットルの水分を失っています。1日3食の食事をしっかりと食べていれば、食事中から1リットルの水分を補うことができます。また、体内で作られる代謝水が1日約300ミリリットルあるので、それを除いた約1.2リットルの水分を摂るように心がけましょう。

また、日常生活と運動しているときでは、汗をかく量が変わります。場面に応じた飲み物を選ぶことも大切です。

〈飲み物の選び方〉



水分補給は、少しずつこまめに行うとよいといわれています。気温が高いと汗によって体の水分が失われてしまうため、より注意が必要です。のどが渇いたと感じる前に、水分補給するようにしましょう。

