

令和2年度

練馬区立田柄第二小学校

給食だより 夏休み号

校長 谷田 弘子
栄養士 長野 映美

楽しい夏休みがやってきます。みなさんは、どんな夏休みを過ごしますか。
規則正しい生活やバランスの良い食事をしっかりととり、夏休みを元気に過ごしましょう。



「早朝早起き あさごはん」シンボルマーク

楽しい夏休み！

～食生活の約束～

た いせつなのは、**栄養バランス**

夏バテにならないためには、バランスの良い食事をとることが大切です。主食・主菜・副菜がそろった食事をしましょう。

主食 副菜 主菜

の みものは、**ジュースよりお茶を**

のどがかわいたら、お茶や水・牛乳などを飲むようにしましょう。

し ゅんの夏野菜を**食べよう**

旬の食材は、栄養満点！夏野菜は水分を多く含むので、水分補給にもなります。積極的に食べましょう。

い ちにち3食。**早ね、早起き、朝ごはん**

朝ごはんは、1日のエネルギーの源です。起きたら、朝の太陽の光を浴びて、朝ごはんを食べましょう。

な がら食べや**早食いはやめましょう**

暑い時期は、さらっと食べられるものばかり食べてしまいがちです。よいかむと、だ液がたくさん出て虫歯を防いだり、歯が丈夫になったりと良いことがたくさんあります。かみごたえのある料理を選び、ゆっくりよくかんで食べましょう。

つ めたいものや**甘いもの、おやつ**の取りすぎに**注意**

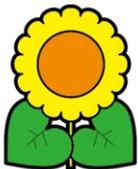
栄養がかたより、体をこわす原因になります。

す いぶん**ほきゅう**を**忘れずに**

熱中症にならないよう、こまめに水分をとりましょう。普段は水やお茶、運動している時はスポーツドリンクを。

み んなで**食べる**と**おいしいね！**

食事の時間に、家族で集まって今日のできごとや、感じたことなどを話してみよう。



知っていますか？

ペットボトル症候群

のどが渇くたびに甘いジュースや、炭酸飲料などを飲み続けていると、急性糖尿病のひとつである「ペットボトル症候群」になってしまうことがあります。ペットボトル症候群は、水分をとっているのにのどが渇いたり、体がだるくなったり・疲れやすくなったり・・・重症になると意識がもうろうとしてしまうこともあります。水分補給が大事なこの時期、適切な水分補給源を選び、暑い夏をのりきりしましょう。



砂糖をとりすぎてしまう！

清涼飲料水の飲みすぎに注意！

スティックシュガー1本 = 砂糖 約3g



●●●●●●●● 水分をとるときは、水やお茶を飲もう ●●●●●●●●

- 清涼飲料水を飲みすぎると
- 糖分のとりすぎで太ったり、むし歯になりやすい
 - 夏バテになりやすい

糖分がふくまれている、水やお茶で水分をとりましょう。コップ1杯程度の量を1日数回にわけて、こまめにとるのが水分の上手なとり方です。



2学期の給食開始は、8/25(火)からです。
8/25(火)の給食
コーンピラフ、てりやきチキン、ポテトスープ、牛乳 の予定です。

上手に牛乳パックを開こう！

4月から、牛乳パックの返却方法が変わりました。

給食で牛乳を飲んだら、牛乳パックを開いて、洗って、乾かして…。子供たちは開く作業に苦戦しながらも、徐々に慣れてきたように思います。

牛乳パックのリサイクル作業は、毎日のくり返しです。牛乳パックを上手に開けられるよう、夏休みに練習をしませんか？

給食用牛乳パックは小さくてもリサイクルすると次のようなメリットがあります



給食用牛乳パック約20枚で、1ロールのトイレットペーパーができます。



給食用牛乳パックには、とても上質のパルプが使用されているので再生品の品質が向上します。



給食用牛乳パック3枚で、エアコン1時間分に相当するCO₂が削減できます。

「牛乳パックの開き方」の動画をHPに掲載しています。お時間あるときにご覧ください。

田柄第二小学校



✿ 配付文書



✿ お知らせ

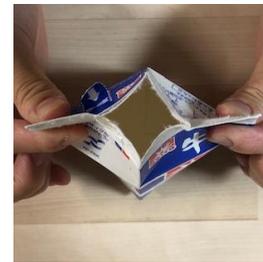


動画配信【牛乳パックの開き方】

このやり方をマスターすれば、1リットルの紙パックでもはさみいらずで開けることができます！



牛乳パックの開き方



①牛乳パックの上を開けます。左右の天面を開きます。反対側の天面も同様に開きます。



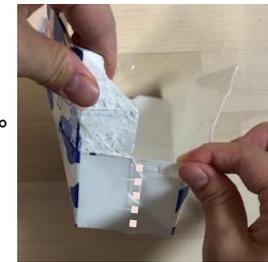
②ストロー穴の右側を縦に開けます。のりづけをはがすように、下まで開けます。



③底を真ん中あたりまで開けます。ストローの方向に向かって開けます。



④底の△部分をはがします。開いた部分をYの形にします。両端をもって、外側に開きます。少し力がいらいます。



⑤底を下から見て、縦にはがします。のりづけをはがすように、下まで開けます。



⑥底に残っている三角の面をはがします。のりづけをはがすように左右開きます。



きれいにひらきました！



こんなかんじでひらきます

