

令和元年度

令和元年6月28日
練馬区立高松小学校
栄養士 宮島加奈代

7月の給食だより



「早寝早起き朝ごはん」運動

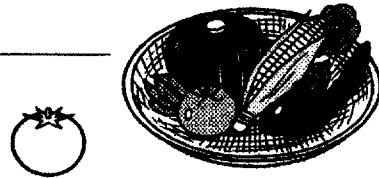


蒸し暑い日が多くなってきました。もう少しで、子どもたちが待ちに待った夏休みがやってきます。まだまだ、暑さに体が慣れていない時期でもありますので、熱中症などに十分注意していきましょう。

7月の献立紹介

◆さくま はるお さんの畑でとれたプチトマト (3日)

高松小学校近くにある「さくま はるお」さんの畑から、新鮮なプチトマトが届きます。地域の方が一生懸命育ててくれた「高松生まれのプチトマト」です。よく味わいながら、大切に食べてもらいたいと思います。



◆七夕こんだて (5日) 七夕あぶたまどん、スターそうめん汁

7月7日は「七夕」です。七夕にそうめんを食べるのは、中国の伝説によるもので、「七夕の日にそうめんを食べると一年中病気や災難にあわずに元気に過ごせる」といわれています。



◆むしとうもろこし (17日)

1年生がとうもろこしの皮むき体験をします。1年生が協力してむいてくれるとうもろこしは、きっと特別な味わいになることでしょう。

◆和風夏野菜カレーライス (19日)

1学期最後の給食は、ズッキーニ・かぼちゃ・ピーマンの夏野菜を使った和風カレーです。暑さのためからだがだるく、食欲がわかない…という人もたくさんのスパイス(香辛料)が食欲をそそります。



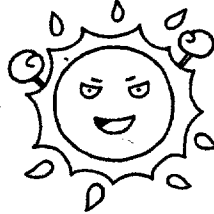
どうして大切? 夏の水分補給

わたしたちの体は、約60%が水分です。暑い時期は汗をかくことにより、体内の熱を放散させ、体温を調整してくれます。夏、気温の高い日は、汗の量も多くなります。そのため、こまめな水分補給が必要です。また、運動時に大量に汗をかいた時は、水分だけでなく、失われたほかの成分も補給しなくてはなりません。運動時の水分補給としては、水だけでなくスポーツドリンクなどが適しています。



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、汗をかいた後はしっかりと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。

のどがかわく前に
水分補給は
こまめにこまめに!

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いので、水のかわりに飲むと糖分の取り過ぎになります。

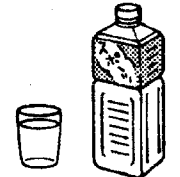
水分補給に適したものは?

ふだんは



水や麦茶など

運動時は



スポーツドリンクなど

保護者のみなさまへ

7月の給食費の引き落としは 7月11日(木)、
8月の給食費の引き落としは、8月13日(火)です。
振替日の前日までにゆうちょ銀行口座へご入金をお願いします。

©少年写真新聞社2019