



給食だより

令和7年度7月号
練馬区立上石神井北小学校
校長 濱中 一
栄養士 稲見 彩美

いよいよ夏本番です。暑い日が続くときには、熱中症に気を付けましょう。
特に子供のうちは、体温を調節する機能や水分の代謝機能が未熟なため、脱水
になりやすいといわれています。熱中症予防には、適切な水分補給を行う
ことが大切です。



「早寝早起朝ごはん」シンボルマーク

熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？

ふだん、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？

のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。

飲む量は？

運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがすすめられています。

砂糖の量はどのくらい？



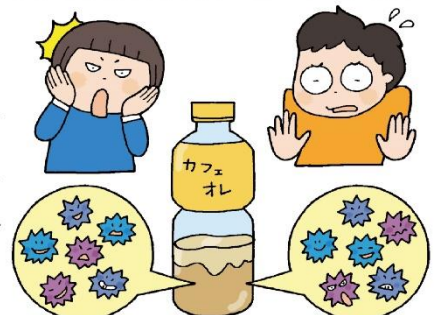
甘い飲み物のとりすぎ注意

冷たいものは、甘味を感じにくくなります。そのため、たくさんの砂糖などが使われていても気づきません。飲みすぎないようにしましょう。



飲み残しのペットボトルに注意！

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。



みつば学級 そら豆のさやむき体験

6月3日に、みつば学級がそら豆のさやむき体験をしました。全校約850人分のそら豆は大量でしたが、「おいしい給食のために！」と一生懸命活動してくれました。

むき終わったそら豆は、給食室までしっかり届けてくれて、おいしい「ゆでそら豆」になりました。むきたてのそら豆の味は特別です。この時期にしか味わえない旬の味覚を体験できました。



～今月の行事給食～

1日(火) 半夏生 …「たこ飯」

半夏生とは、夏至から数えて11日目のことをいいます。ちょうどこの時期には、田植えが終わるため、「タコの足のよう、苗がしっかりと根を張りますように」と願いをこめて、タコを食べる風習があります。

7日(月) 七夕 …「七夕ちらし寿司」「七夕汁」

7月7日は、七夕です。七夕汁には、天の川をイメージした「そうめん」や、星の形の「かまぼこ」を使う予定です。

11日(金) 練馬区一斉給食 ～練馬区産トマト～

今年度3回目の一斉給食では、練馬区産の新鮮なトマトが届きます。上北小では、採れたてのトマトを使ってタコライスを作る予定です。

15日(火) 世界の料理 ～インドネシア～

「ナシゴレン」は、インドネシアやマレーシアで食べられているインドネシア風のチャーハンです。また「ガドガド」とは、インドネシアの温野菜サラダで、あま辛いピーナッツソースをかけて食べる料理です。給食では、ピーナッツの代わりにごまを使ってガドガド風のサラダに仕上げます。