



給食だより

令和 6年6月28日

練馬区立八坂小学校

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!



ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



のどが渇いたか、かきかたを感じるときに飲む



コップ1杯程度をこまめに飲む



汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとる



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。



* 今月の献立から *

7月3日 ☆ 白石農園さんの朝どれ野菜・枝豆 ☆



今年度も3年生が枝豆のさやとりをします。そのあと給食としていただきます。当日は、野菜を納品

してくれる白石農園さんが来校し、野菜の説明もしてくださいませ。



栄養バランスを考えた食事の選び方とは?

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意して下さるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。



選び方の基本

主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)
ごはん、パン、めん類

主菜 (主に体をつくるもとになる食品)
肉、魚、大豆、卵を中心としたおかず

副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)
野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品

果物



夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。



コンビニで買う場合(例)

給食の組み合わせも参考にしてみましょう。

主食
おにぎり、そば、パン

主菜
冷ややっこ、からあげ、ゆで卵、焼き魚

副菜
スープ、サラダ、ミネストローネ、煮物

1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わせられたものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。

冷やし中華
中華めん(主食)、ハム・卵(主菜)、きゅうり・トマト(副菜)

卵サンド
パン(主食)、たまご・卵(主菜)

市販のお総菜は塩分が多く含まれているものもあります。栄養成分表示を確認し、とり過ぎないようにしましょう。



| 1食当たりの塩分(食塩相当量)の目安 | |
|--------------------|--------|
| 小学生(低学年・中・高学年) | 中学生 |
| 1.5g未満 / 2g未満 | 2.5g未満 |