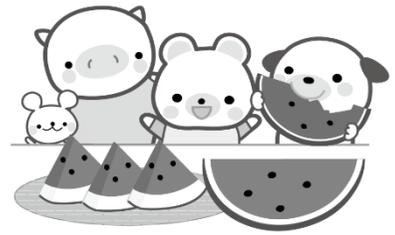


給食だより7月号

北区立王子第一小学校
令和2年6月30日

まもなく梅雨も終わり、いよいよ本格的な夏の到来です。今年の夏は、感染症予防のためにマスクを着用していることから、いつも以上に厳しい暑さが予想されます。熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が重要です。冷たい物のとり過ぎに気を付けて、こまめな水分補給、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



元気ポイント

☆夏の食生活☆

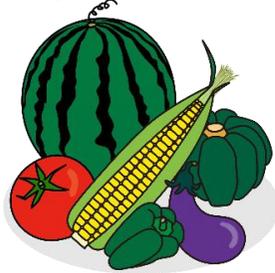
NGポイント



こまめな水分補給



旬の野菜や果物を
食事に取り入れる



冷たいもののとり過ぎ



朝ごはん抜き



朝・昼・夕の
3回の食事を
バランスよく
食べる



栄養が偏った
食事



七夕

七夕の行事食といえば、天の川に見立てて食べられる「そうめん」があります。暑い夏に涼やかなそうめんはピッタリの食べ物ですね。旬の夏野菜や、肉、魚、卵などのたんぱく質を含む食品と組み合わせると、栄養のバランスがよくなりおすすめです。

7月7日、七夕の給食は、すまし汁の具に、天の川に見立てた「そうめん」と、星に見立てた「おくら」の入った「七夕汁」と、ぶどうジュースで作ったゼリーを夜空に見立て、上に「ナタデココ」の星をのせた「星空ゼリー」を提供いたします。

子供たちに給食を通して昔から日本に伝わる四季折々の行事を知ってもらいたいと思います。

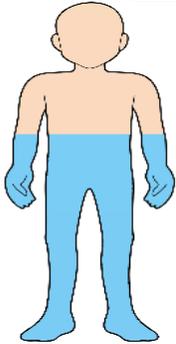
熱中症に



ご注意ください!

急に暑くなるこの時季は、体が熱さに慣れていないため、熱中症に特に注意が必要です。涼しい服装や、エアコンを利用するなどの暑さ対策に加え、こまめな水分補給がとても大切になります。日頃から、朝・昼・夕と3回の食事をしっかり食べ、適度な運動で汗をかく習慣をつけるなど、暑さに負けない体を作りましょう。

水分補給、なぜ必要?



私たちの体は、体重の半分以上を水分が占めています。普通に生活している場合、体重70kgの人では、1日に2.5ℓもの水分が尿や便、汗、吐く息から出ていき、その分を食事や飲み水などからとっています。

下痢をしたり、汗を大量にかいたりすることで体内の水分が不足すると脱水症状が起こり、脱水が進むと命に関わり危険です。

水分補給の方法

基本は水やお茶を、のどが渴いたと感じる前に意識して飲みましょう。汗をたくさんかいたときや熱中症が疑われるときは、塩分も一緒にとるか、経口補水液（水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの）やスポーツドリンクを利用します。



経口補水液は
手作りできます



+

さとう
40g
塩 3g

～7月の献立より～

3日(金) とうもろこしの皮むき

2年生が、東京都で収穫されたとうもろこしの皮むきをします。むいたとうもろこしは、給食室でゆでて、給食に出します。直接触れずに食べられるように、割り箸を芯に刺して提供します。

14日(火) インドネシアの献立

ナシゴレンはインドネシアやマレーシアでよく食べられているチャーハンのようなものです。ナシゴレンの「ナシ」は「ごはん」、「ゴレン」は「炒める」という意味です。ピサンゴレンはバナナにフリッター生地をつけて、からっと揚げたデザートです。

7月も、新型コロナウイルス感染症拡大防止に向けて、配膳の過程での感染防止のため、可能な限り品数の少ない献立の提供が求められています。そのため、通常のメニューに比べて約1品少ない献立構成になっています。そこで保護者の皆様にお願ひがあります。手で触れてしまう可能性が高いため果物の提供が例年に比べ極端に少なくなっています。おうちの食事で果物を補ってくださいますようお願いいたします

給食費引き落としのお知らせ

いつも給食活動にご協力いただきありがとうございます。



給食費の引き落としは、7月6日(月)となりますので、前日までに忘れずに入金していただきますよう、ご協力よろしくお願ひいたします。