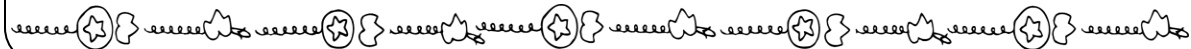


給食だより7月号

令和4年6月30日
北区立王子第一小学校
栄養士 大堀亜希子



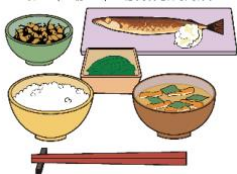
蒸し暑い日が続き、いよいよ本格的な夏の到来です。
熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が重要です。冷たい物の
とり過ぎに気を付けて、こまめな水分補給、栄養バランスの
よい食事を心がけましょう。



☆暑さに負けない体づくりを！☆

1日3食しっかりとりましょう

朝・昼・夕、バランスのよい食事をしま
しょう。また、主食・主菜・副菜がそろっ
た食事を心がけましょう。



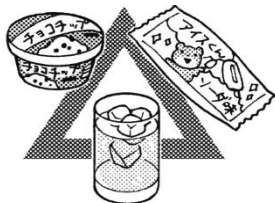
こまめに水分補給をしましょう

熱中症予防のためにも、のどがかわく前
に、こまめに水分補給をするようにしまし
ょう。



冷たいものの摂り過ぎに 気をつけましょう

冷たいものの摂りすぎは、胃や腸に負担
がかかり、食欲が落ちて、体調不良になり
やすくなります。



十分に睡眠をとりましょう

疲れているときや睡眠不足のときは体
調を崩しやすくなります。しっかりと睡眠
をとることで、免疫力を高めることができ
ます。



☆☆7月7日は七夕です☆☆

七夕は、七夕の夜、天の川を挟んで離れ離れになった織姫と彦星が、年に一度だけ会うこと
ができるという伝説から生まれた行事です。

願い事を書いた色とりどりの短冊や飾りを笹の葉につるして星に
お祈りをしたり、夏野菜をお供えしたりします。また、行事食として
「そうめん」を食べる風習があります。

給食では、そうめんが入った「七夕汁」や星形のナタデココが入った
「星空ポンチ」を予定しています。



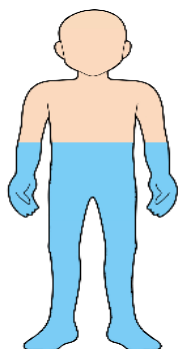
熱中症に



ご注意ください!

急に暑くなるこの時期は、体が暑さに慣れていないため、熱中症に注意が必要です。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と、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などで体内の水分が不足すると脱水症状が起り、脱水が進むと命に関わり危険です。

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～

7日(木) **七夕**

そうめんとおクラが入った七夕汁と、星形のナタデココが入ったお星さまポンチを予定しています。七夕の行事食を味わいましょう。

20日(水) **夏野菜カレー**

なす、かぼちゃなどの夏野菜が入ったカレーです。夏野菜を食べて暑い夏を元気に過ごしましょう。

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5日(火)となりますので、前営業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いたします。