

# 7月 給食だより

令和6年6月28日（金）

北区立滝野川第三小学校  
校長 関口 泰正  
栄養士 落合 恵利子

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏が始まります。日差しが強くなり、蒸し暑い日が続いていきますが、

夏を元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事を続けることが大切です。

また、熱中症にもなりやすい季節です。こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。楽しい夏休

みを迎えるために、暑さに負けない身体作りをしましょう。

## 7月の給食目標

## 正しい食べ方をしよう

給食の時間、皆さんはどんなことに気をつけて食べていますか？今回は、食べ方について

心がけてほしい事柄をいくつか挙げてみましたので、確認しましょう。

<p><b>全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。</b></p>	<p><b>姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。</b></p>	<p><b>立ち歩いたり、友達が嫌がる話をしたりするのはやめましょう。</b></p>
<p><b>食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。</b></p>	<p><b>時間内に食べ終わるようにしましょう。</b></p>	<p><b>お箸を正しく持ちましょう。</b></p>

## 食器の並べ方



左の絵のように、ご飯は左、汁物は右に置きます。中央に大きいお皿、手前にお箸などの食器をそろえて置きます。給食室前にその日の給食の見本が置いてあるので、確認してみてください。

## 熱中症を防ぐ食生活のポイント

<p><b>早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう。</b></p> <p>睡眠不足や朝ごはん抜きでは、熱中症のリスクが高まります。</p>	<p><b>カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう。</b></p> <p>カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、みそ汁やスープがおすすめです。</p>
<p><b>のどが潤いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう。</b></p> <p>一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。</p>	<p><b>汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もとりましょう。</b></p> <p>スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。</p>

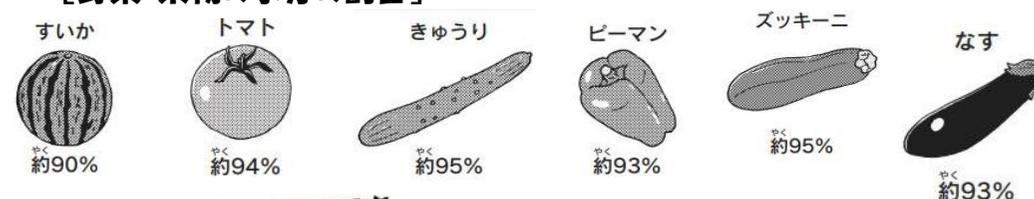
## 食事からも水分を補給しよう！

食べ物には、多くの水分が含まれています。特に夏に収穫を迎える野菜や果物は、たくさんの水分を含み、強い日差しを受けて、カリウムやビタミン等の栄養も豊富です。

### ◇食事から水分を補給する良い点◇

- ① 食事をする時に意識せず水分補給ができる
- ② 食事からゆっくり体内に水分が吸収される
- ③ 身体に保持されやすい

### 【野菜・果物の水分の割合】



## 7/7 七夕「そうめん」に込める願い

七夕には、そうめんを食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「索餅」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。







