



7月

給食だより

令和4年6月30日
北区立浮間小学校
校長 宮崎 史隆
栄養士 坂本 佳世子

梅雨が終わりに近づき、いよいよ夏本番です。6月は蒸し暑い日が多かったですが、7月はさらに暑くなります。暑さに負けないように、よく寝て、朝ごはんをしっかり食べてから登校しましょう。

熱中症や夏バテを防ぐには食生活も重要です。苦手な食べ物にもチャレンジし、こまめな水分補給を心がけ、元気に夏休みを迎えましょう。

夏休み前の給食は7月19日(火)までで、20日(水)の給食はありません。夏休み明け、みなさんと会えるのを楽しみにしています。

7月の給食目標 衛生に気を付けましょう。

給食時間にろうかに行くと、みなさんがよく手を洗っている様子が見られます。洗い残しが多いところもきちんと洗えているか、よく確認してみましょう。
(洗い残しの多いところ)



給食委員会活動

6月の委員会活動で、給食委員会がおすすめの献立を考えました。7月と9月の献立で出す予定です。献立表にも書いてあるので、見てください。また、毎日の給食時間に配っている「今日のこんだて」で、給食委員会が考えたおすすめポイントなどを紹介しているので、ぜひ読んでくださいね。

夏ばて予防

「夏バテ」とは、夏の暑さに体が慣れていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったり、頭がぼーっとしたりするなど体の調子がおかしくなることです。

このようなことに気を付けましょう。

1 冷たいものの飲みすぎや食べすぎに注意



冷たいアイスやジュースばかり食べたり飲んだりしていると、おなか冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また、冷やし中華やそうめんだけでは栄養がたよってしまいます。

2 朝ごはんをしっかり食べよう



1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事な働きをします。特に朝ごはんは1日を元気に始めるための大切な食事です。ごはんやみそ汁は夏の水分補給にも役立ちます。

3 夏野菜をたくさん食べよう



太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル(無機質)、そして水分がたっぷりです。食事だけでなく、すいかや、きゅうりはおやつにもいいですね。

4 牛乳も忘れずに飲もう



夏休みに入ると飲まなくなる人もいます。成長期の吸収率のよいカルシウム源として、夏のスタミナ補給として、おやつや食事のとき飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚などで補いましょう。

5 冷房に気を付けよう



暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かし、汗をかきましょう。寝るときは、タイマーなどを利用するといいですね。

6 夜ふかしをしない



楽しい行事の多い夏はついつい寝るのが遅くなりがちです。しかし睡眠不足は夏の健康の大敵。早起きを心がけると夜は早く寝付けます。「夜ふかしよりは早起き」を motto に生活しましょう。

