



給食便り

令和元年7月号
北区立柳田小学校
校長 貝塚 一石



梅雨が明けると、いよいよ夏本番を迎えます。暑い夏を楽しく過ごすためには早寝・早起きを心がけて、一日三食バランスよく食べて元気に過ごしましょう。

また、夏は汗をたくさんかくので、こまめな水分補給もしましょう。

今月の目標

後片付けをきちんとしよう



- 食器かごへ食器をもどす時は、丁寧に静かにおくようにしましょう。
- 残してしまったものは、入っていた食缶やボウルに戻して、器や皿に食べたものが残らないようにしましょう。
- 牛乳パックは、飲み終わったら、たたくで食缶に戻しましょう。
- 後片付けがスムーズにできるように、給食を時間内に食べるようにしましょう。
- 残さずに食べる事は大切なことです。お皿がきれいだと片付けも簡単にできます。
- 家でも食器の片付け、テーブルをふくなどお手伝いを進んで行いましょう。

夏野菜を食べよう

夏野菜は名前の通り、夏が旬の野菜のことで、トマトやきゅうり、かぼちゃやなす、オクラ、にがうり（ゴーヤ）、とうもろこしなどがあります。旬の野菜は、たくさん収穫されて価格も安くおいしいので、積極的に食べましょう。



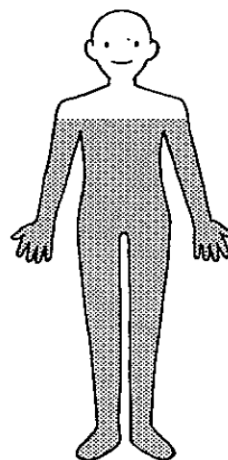
どうして大切？ 夏の水分補給

わたしたちの体は、約60%が水分です。暑い時期は汗をかくことにより、体内の熱を放散させ、体温を調整しています。夏、気温の高い日は、汗の量も多くなります。そのため、こまめな水分補給が必要です。また、運動時に大量に汗をかいた時は、水分だけでなく、失われたほかの成分も補給しなくてはなりません。運動時の水分補給としては、水だけでなくスポーツドリンクなどが適しています。



人間の体と水分

人間の体は、おとなの場合、約60%が水分といわれています。

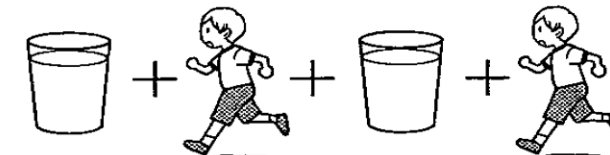


水分は、汗・尿・便・呼気として1日に約2.5L失われます

体重の1%の脱水→約0.3℃の体温上昇を招く
体重の2%以上の脱水→体温調節機能や運動機能が低下

水分補給のタイミング

運動をする場合には



量：200～250mL / 温度：5～15℃
塩分濃度：0.1～0.2%

運動開始から15分ごとの補給が適しています。

水分補給に適したものは？

ふだんは



水や麦茶など

運動時は



スポーツドリンクなど

ご家庭へのお願い

配膳時にマスクをしています。給食袋に入れて毎日持たせてください。

給食費について

引き落としは毎月4日、予備日19日です。お休みの場合は翌日になります。ゆうちょ銀行の残高の確認をお願いいたします。会計の都合上、2月で引き落としを終了するため、8月に3月分の給食費の引き落としをさせていただきます。引き落とし日は、8月5日（月）予備日は8月19日（月）です。ご了承ください。給食費の未納がありますと献立を変更をせざる負えませんがご協力をお願い致します。