



7月 給食だより



令和8年7月1日
江戸川区立一之江第二小学校
校長 木村 紀朗
栄養士

暑さに負けない体づくりを!

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防しましょう。熱中症は、「いつでも・どこでも・誰でも」発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。予防のためには日頃から規則正しい生活を心がけ、体調を整えておくことが大切です。睡眠不足だったり、朝ごはんを抜いたりしてしまう人は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。



水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどが渇いたと感じる前に飲む。

コップ1杯程度をこまめに飲む。

汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる。

厳しい暑さを乗り越える!

食欲がないときの食事の工夫

今年から40℃以上の日を「酷暑日」と呼ぶようになりました。室内では冷房の使用がすすめられていますが、屋外との気温差が大きいと、体の調子を正常に保つ自律神経が乱れやすくなり、夏バテの原因になります。夏バテを防ぐ方法の1つは、バランスのよい食事です。食欲がないときには、スープや麺類など、消化がよく食べやすいものを選ぶなど、食事のとり方を工夫してみましょう。

少量でもバランスよく食べる。

主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。

冷たい麺は具たくさんにする。

酸味やスパイスを利かせて食欲アップ!

温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる。



1日(水) 3年生 とうもろこし皮むき体験

1日の1時間目に、3年生を対象にとうもろこしの皮むき体験を実施しました。7月はとうもろこしがとてもおいしくなる時期です。3年生が丁寧にむいてくれたとうもろこしは、ゆでて1/5程度のサイズで提供しました。ホームページの様子をぜひご覧ください。



野菜を食べると、いいことがいっぱい!

皆さん野菜は好きですか? 給食時間の様子を見てみると、サラダやあえ物だけが残っていたり、苦手な野菜だけをよけて食べている人を時々見かけます。野菜には、ビタミンや無機質(ミネラル)、食物繊維など、体の調子を整える栄養素がたくさん含まれています。苦味があったり、食感が独特だったりしますが、調理方法を変えると味わいがぐっと変わります。「苦手だから食べない」のはもったいないので、ぜひ、いろいろな料理で挑戦し、完食できる日を増やしましょう。



野菜をおいしく食べよう!



今はまさに夏野菜がとてもおいしい時期です。夏野菜は色鮮やかなものが多く、料理の出上がりがとても華やかになる食材です。ぜひ夏休みなどを利用して、夏野菜にも触れてみましょう!



夏休みに気をつけたい食生活のポイント

す いぶん (水分) 補給をこまめにしよう		な がら食べはやめよう	
て きど (適度) に運動しよう		つ め (冷) たい物のとり過ぎに注意しよう	
き そく (規則) 正しい生活を心がけよう		や しょく (夜食) やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう	
な つ (夏) が旬の食べ物を取り入れよう		す す (進) んでお手伝いをしよう	
これらのポイントを意識しながら、夏休みも健康で元気よく過ごしましょう!		み んなで一緒に食べる機会をつくろう	