



令和6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 井田 紗也子

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“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。熱中症予防のために、日頃から体調を整え、こまめな水分補給を心掛けましょう。また睡眠不足だったり、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。

ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起す危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。

水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

7月5日(金) 七夕献立

七夕寿司、いかの香味焼き、大豆のかみかみ和え、そうめん汁、冷凍みかん

5日(金)は、7日(日)の七夕にちなんで、七夕献立です。七夕の日には、そうめんやちらし寿司、笹にまつわる食べ物を食べる風習があります。給食では、ちらし寿司とそうめんが入ったすまし汁を提供する予定です。

地域ごとに食べられている独自の郷土食もあります。長野県では『七夕ほうとう』という麺料理があります。山梨県名物のほうとうとは異なり、小豆あんをからめて冷やした料理になっています。新潟県では、笹の葉に酢飯をのせ、錦糸卵や紅生姜、しいたけなどをトッピングした『笹寿司』が食べられています。

栄養バランスを考えた食事の選び方とは?

いよいよ夏休みが近づいてきました。夏休み中は給食がないため、おうちの人が昼食を用意してくださるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

選び方の基本 主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。

<p>主食 (主にエネルギーのもとになる食品)</p> <p>ごはん、パン、めん類</p>	<p>主菜 (主に体をつくるもとになる食品)</p> <p>肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず</p>	<p>副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)</p> <p>野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物</p>
--	---	---

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

<p>牛乳・乳製品</p>	<p>果物</p>
----------------------	------------------

夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。

4日(木) 3年生 とうもろこし皮むき体験

4日(木)の1時間目に、3年生でとうもろこしの皮むき体験を実施する予定です。とうもろこし自体は、季節を問わず給食でよく出る食材ですが、冷凍や缶詰のコーンを使用しています。7月はとうもろこしがとても美味しくなる時期です。3年生が丁寧かつ力いっぱい皮むきしてくれたとうもろこしは、1人1/5程度の大きさのゆでとうもろこしで提供します。

また9日(火)に提供予定のとうもろこしごはんも、生のとうもろこしを使って、調理します。生のとうもろこしは、甘みが強く香りも豊かなので、ぜひ楽しみにしてください。

献立：二色トースト(ブルーベリー・チーズ)、いんげん豆のクリームスープ

揚げかぼちゃ入りアーモンドツナサラダ、ゆでとうもろこし