



7月給食たより



令和6年6月26日
江戸川区立小松川小学校
校長 坂野真太郎

あと3週間程で夏休みが始まります。休み中は、学校がある時と比べて自由になる時間が多いため、生活リズムが乱れやすくなります。寝る時間・起きる時間・食事の時間は毎日同じくらいになるよう心がけ、体調を整えましょう。アイスなど冷たいものの食べ過ぎにも、気をつけたいですね。今年も猛暑が予想されますが、暑さに負けず、充実した夏休みを過ごしてもらえたらと思います。

あつ ほん ほん
暑さ本番です!

たいちよう ととの すい ぶん ほ きゆう
体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが肝心です。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

スポーツドリンクは手作りできます!

みず 水...1ℓ	砂糖...40~80g (4~8%)
しよくえん 食塩...1~2g (0.1~0.2%)	れもんじゅう レモン汁... このお好みで

いつ?

基本的に水やお茶など、甘くない飲み物を飲むようにしましょう。

炭酸飲料などの甘い飲み物を飲みすぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、おなかがいっぱいになり、食事が食べられなくなると、夏バテの原因にもなります。冷たい飲み物のとりすぎにも注意しましょう。



何を?

水分は、のどがかわいたと感じる前に、こまめに、コップ1はい程度とることが大切です。特に、朝起きたときや、お風呂に入る前後など、意識して水分補給をしましょう。

また、運動する前後はもちろん、運動中もこまめに水分をとりましょう。

のどがかわいてから、がぶ飲みするのはやめましょう。



ねつ ちゆう しょう よ ぼう
熱中症予防

4つのポイント



暑さを避ける



日差しを避ける



水分・塩分補給



体調を整える



今月の給食目標

ていねいに手洗いをしましょう

今月の給食

3日(水)【静岡県の郷土料理】

- しらすわかめごはん
- 静岡おでん
- あぶらあげともやしのごまあえ
- メロン

静岡県の方は夏でもおでんを食べると聞いて、静岡おでんを出しました。だし粉(青のりと削り節の粉)をかけていただきました。



5日(金)【七夕の行事食】

- あなごの七夕寿司
- そうめん汁
- グレープボンチ

天の川や織姫の紡ぐ糸をイメージして、あなごの七夕寿司とそうめん汁を作ります。旬のあなごを使ったちらし寿司で、食缶を開けたら子どもたちの笑顔になるように、仕上げます。どの料理にも星形の食材を散りばめます。



18日(木)【セレクト給食・ハンバーガー】

- フィッシュフライバーガー
- ・胚芽パン
- ・白身魚フライ
- ・キャベツ+トマトソース



または

- チキンカツバーガー
- ・黒砂糖パン
- ・チキンカツ
- ・キャベツ+トマトソース



- 夏の緑黄色野菜コロコロスープ・・・共通
 - 桃牛乳モザイク寒天・・・・・・・共通
- 1学期最後の給食は、自分で選びました。

フィッシュフライバーガー 58名 チキンカツバーガー 283名 でした。

お知らせとお願い

- ☆今学期の給食は、7月18日(木)までです。給食当番のお子様は白衣を持ち帰りますので、洗濯・アイロンがけをし、2学期始業式に持たせてください。2学期の給食開始は、9月3日(火)です。引き続き、よろしくお願いいたします。