

# 給食たより

令和6年6月27日

江戸川区立西一之江小学校  
校長 川浦 孝彦

- <給食目標> 正しい姿勢で食べましょう
- <栄養目標> 暑さに負けない食事をしましょう。

7月が始まります。じめじめとした暑い日が多くなるので、7月の給食は、酸味や香辛料を生かして、食欲がわくような料理を多くいれました。夏は、体がだるかったり食欲がなかったりする「夏バテ」になりやすい時期です。暑さに負けずに過ごすために、食事を工夫してみませんか。

## 暑さに負けない体をつくろう！！

### 夏バテってなんだろう？

「体がだるい」「疲れやすい」「集中できない」「頭が痛い」といった症状がでます。体が夏の暑さに対応するために、エネルギーを消耗したり、気温や湿度の急な変化についていけず、自律神経の働きが鈍くなったりするのが原因です。

## 水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。



喉が渴いていなくても  
1時間ごとにコップ1杯！

起きた時、  
入浴の前後、  
寝る前にも



汗をたくさんかいたときは  
塩分も忘れずに

スポーツドリンク、  
0.1～0.2%の食塩水、  
梅干し、塩飴など

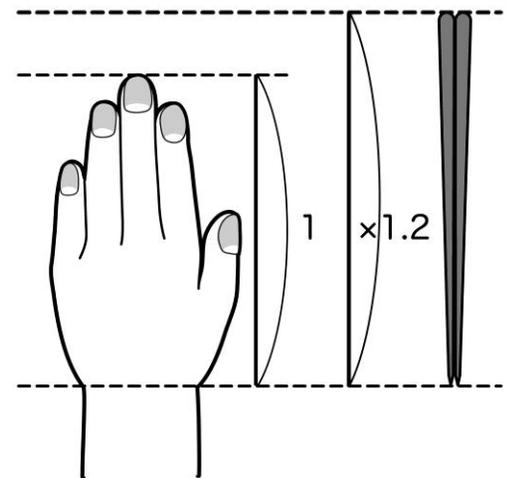


★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることも。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。

## 1年生 おはしのたつじんになろう！！

6月下旬に1年生におはしの正しい持ち方を知る授業を行いました。1年生は不慣れながらも楽しくおはしの使い方について学びました。「給食時間にも気を付けていきたい！」と頑張る気持ちを教えてくれた児童もいました。学校でも引き続きおはしの指導を行っていきませんが、ご家庭でもおはしの練習や持ち方の確認をする機会にして頂ければと思います。

おはしの丁度良い長さは手の全長の1.2倍とされています(図参照)。すこし扱いにくそうにしていたりした場合は、おはしの長さがあるかを確認してみてください。



## 給食について

原材料高騰のため、アレルギー対応に変更がない範囲で変更・追加することがあります。あらかじめご承知おきください。

