

7月給食だより

令和 5年 7月 3日
江戸川区立大杉第二小学校
校長 笠井 三恵子
栄養士 佐々木 真澄

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ本格的な夏到来です。体が暑さに慣れていないため、熱中症や夏バテになりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとって体調を整えましょう。特にビタミンB1が不足すると疲れやすくなり、熱中症や夏バテの原因になります。また、のどがかわいていなくても少しずつ水分補給をしましょう。汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分の補給も大切です。

夏を元気に過ごすには

- 朝・昼・夕の3食を規則正しくとる。
- 早寝・早起きをし、日中は体を動かす。
- 主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける。
- 冷たい物のとり過ぎに気をつける。
- こまめな水分補給を心がける。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

豚肉、玄米、胚芽米、大豆など



ビタミンC

野菜、果物、いも類など



給食用のマスクをご用意ください。

給食準備中は、みんながマスクを着用します。忘れてしまうと給食の準備がスムーズにできないことがあります。マスクをランチヨンマットと一緒に入れてください。どうぞよろしくお願ひします。

1学期の給食は、7月19日(水)で終了します。

2学期の給食は、9月4日(月)より始まります。ランチヨンマット・マスク・除菌シートの用意をお願いします。白衣を持ち帰った人は、新学期白衣を忘れずに持ってきましょう。

こんげつ もくひょう
今月の目標

よい姿勢よいマナーで食べましょう！

よい姿勢

机に向かって
まっすぐ座り、
背筋を伸ばす

いすに深く
腰かける

あしは床に
付ける



姿勢が悪いと、食べ物たものしょうかの消化にもよくありません。

食事のあいさつ

「いただきます」
「ごちそうさまでした」

生き物の命をいただいて
いることや、食事が出来上
がるまでに関わった人へ
感謝の気持ちを表す言葉
です。

心を込めて
言いましょう。



給食室のお手伝い(2年生)

6月8日(木)にそらまめのさやむきをしました。また、6月16日(金)に
とうもろこしの皮むきをしました。どちらも給食でおいしく食べました。

