7月給食だより

令　和　６　年　　７　月
江戸川区立大杉第二小学校
校　長
栄養士

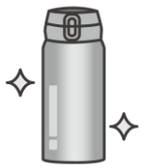
熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」！

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いけ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、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人は、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。

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、食中毒を起こ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。

～セレクト給食があります～

７月 18 日（木）に、セレクト給食があります。セレクト給食は、自分で食べたいほうを選ぶので、残さいが減るメリットがあります。今回は、主食と飲み物を選びます。

主食
- スパゲティミートソース
- スパゲティホワイトソース

飲みもの
- ジョア　ストロベリー
- ジョア　マスカット

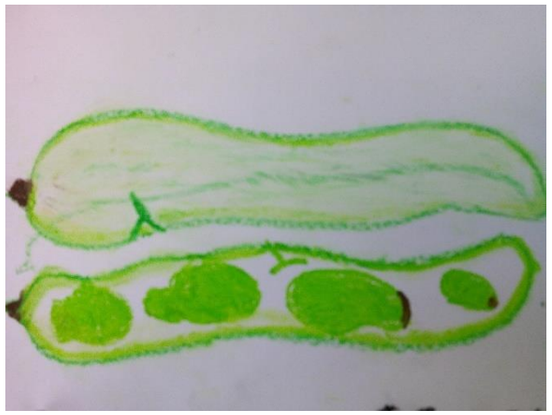
２年生　そら豆のさやむき

６月 10 日に、２年生がそら豆のさやむきをしました。さやの中のふわふわをさわって、全校児童分のそら豆をむきました。

- さやの中は、ほんとうにふわふわ！
- 豆が大きい！つるつるしている！

そらまめ

空に向かってのびることから、「そらまめ」とよばれます。豆板醤の原料としても使われます。



観察もしました。むいたそら豆は、給食の時においしくいただきました！

１学期の給食は、７月18日（木）で終了です。
２学期の給食は、９月３日（火）より始まります。ランチョンマット・マスクの用意をお願いします。
白衣を持ち帰った人は、新学期に白衣を忘れずに持ってきましょう。