



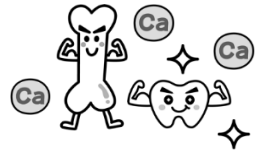
令和7年6月30日  
江戸川区立宇喜田小学校  
校長 青山 美和子

もうすぐ皆さんが楽しみにしている夏休みです。暑さに負けない食生活を心掛けて元気に過ごしましょう。そして、夏休みにしかできないようないろいろなことにチャレンジをして、楽しい思い出をたくさん作りましょう。

## 暑さに負けない夏休みのすごし方

<p>朝食をとろう</p>  <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p>  <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<p>冷たいもののとりすぎに気をつけよう</p>  <p>冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p>栄養バランスのよい食をとろう</p>  <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
---	---	--	--

## じょうぶな骨や歯をつくらう!



### ◎じょうぶな骨や歯をつくるには?

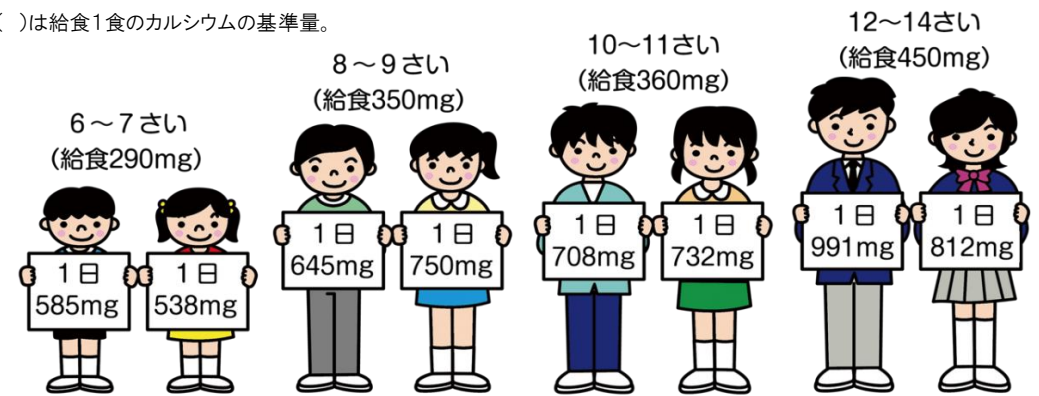
人の体が必要とする栄養素に、ミネラルがあります。ミネラルというのは広く「鉱物」のことで、必要な量は少量ですが、体内でつくりだすことができないため、食べ物など外からとり込まなければいけません。そして、ミネラルの中でも骨や歯に多くふくまれているのが「カルシウム」です。カルシウムが不足すると、骨がじょうぶんに成長できず、将来、骨がスカスカになって骨折しやすくなる「骨粗しょう症」という病気の原因になります。

### ◎どれぐらいカルシウムをとればいいのか?









では、皆さんは食事からどれぐらいのカルシウムをとればよいのでしょうか。以下は、皆さんの年齢や性別に合わせて、国が決められている1日にとった方がよいとされるカルシウムの量です。

給食では、この量の半分ぐらいとれるように、1食の基準が考えられています。

※( )は給食1食のカルシウムの基準量。

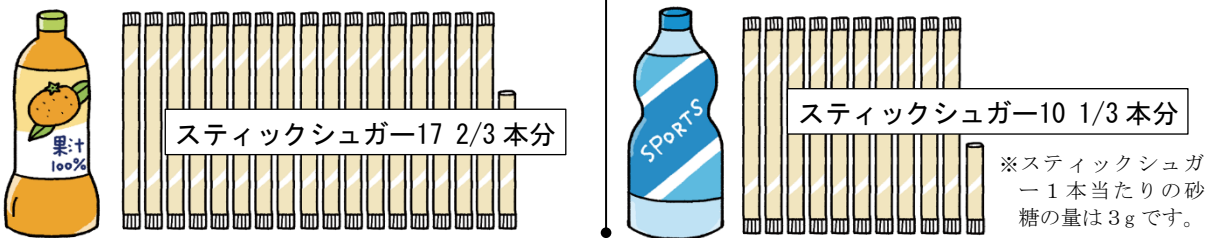


#### ★カルシウムを多く含む食べ物★

							
切りほし大根 1/4ふくろ/10g (50mg)	ひじき 大きじ2/10g (100mg)	いりごま 小さじ1/3g (36mg)	納豆 1パック/40g (36mg)	もめんどうふ 1/4ちよう/75g (70mg)	厚あげ 1/4まい/50g (120mg)	ししやも 3び/50g (165mg)	しろすまし 大きじ2/10g (52mg)

### チェック! 飲み物の砂糖の量

ジュース (果実飲料) 500mL / 砂糖相当量約 53g    スポーツドリンク 500mL / 砂糖相当量約 31g



ジュース (果実飲料) やスポーツドリンクなどをたくさん飲むと、糖分のとりすぎになります。普段の水分補給は水か麦茶にしましょう。



### 熱中症予防のための水分補給

暑さや運動などで大量の汗をかくと、体内の水分量が減少して脱水を起こします。この脱水が進むと熱中症になります。汗には、ナトリウムやカリウムなどが含まれているので、大量の汗をかく時は、こまめにスポーツドリンクを飲んで、熱中症を予防しましょう。



### うきたの食育 そら豆のさやむき (2年)



6月10日(火)の1時間目に、2年生がそら豆のさやむきを行いました。「そらまめくんのベッド」という本を読んでから、さやの特徴や匂い、豆の数を観察しながら、丁寧にさやむきをすることができました。さやむきしたそら豆は、給食室で塩ゆでし、ゆでそら豆として提供しました。教室を回ってみると、「美味しい!」と食べている児童が多く、旬の食材の味をしっかりと味わうことができていました。

7月は、3年生にとうもろこしの皮むきをしてもらう予定です。



9月の給食は、9月2日(火)から始まります。