



7月給食だより

江戸川区立下鎌田東小学校
令和7年6月30日（月）
校長 山本 浩一
栄養士

暑い日が増えてきました。暑さが本格化する前に、少しずつ暑さに慣れる練習をしましょう。体が慣れるまでは軽めの運動から始め、こまめに水分をとって少しずつ運動量を増やします。無理せずにだんだん体を暑さに慣らしていきましょう。

のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう！



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

しっかりと食べて

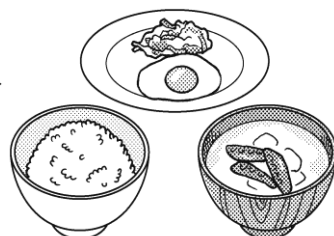
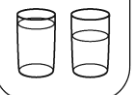


夏ばて予防！

食事からも水分補給

わたしたちは、飲み物だけではなく、食べ物からも水分補給をしています。食事を抜いてしまうと、体の水分が不足して、熱中症などになりやすくなります。朝食をはじめ、3食をきちんと食べることが大切です。

約
360mLの
水分



毎日飲んでいる「牛乳」

熱中症になりにくい体を作るためには血液量を増やすことがポイントです。そのために牛乳が役立ちます。牛乳に含まれるたんぱく質が血管中に水分を取り込み、血液量が増えます。そのため、汗が作られやすくなり、体温調節のはたらきが活発になるため、熱中症予防に役立ちます。丈夫な体をつくるためにも1日コップ1～2杯程度の牛乳を飲みましょう。



夏休みに練習をして、はしマスターになろう！

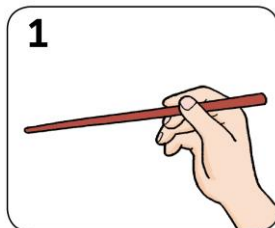
はしは「切る」、「はさむ」、「混ぜる」などいろいろな使い方ができます。正しい持ち方や使い方を身につけると、食事がスムーズにできます。

いろいろなもので練習しよう

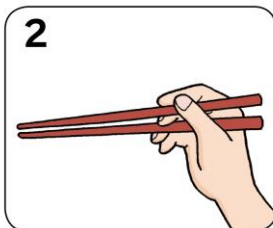
はしの使い方は、くりかえし練習することで身につきます。豆や、小さく切った豆腐、スポンジなど、いろいろなもので楽しく練習しましょう。



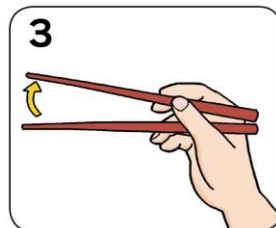
基本のはしの持ち方



上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。



下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。



親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。