



7月給食たより

江戸川区立下鎌田東小学校
令和8年6月30日(火)
校長 山本 浩一
栄養士

近年の夏は、猛暑日が増えて最高気温が35℃以上の日が続いたり、ゲリラ豪雨が増えて一気に気温が下がったりするなど、すごしくなっています。体温を調整するだけでも体力を消耗するので、無理せずに過ごしましょう。

夏ばて知らずの体づくりをしよう!

その食生活、夏ばての原因になっています

夏ばてとは、夏の暑さが関係しておこるさまざまな症状のことをいいます。おもな症状は、全身のだるさ、思考力や意欲の低下、頭痛、めまい、食欲不振、下痢・便秘、体重減少などです。暑い夏をのりきるために夏ばての対策をおこないましょう!



暑い日は、冷たいものを飲んだり、食べたりしたくなりますよね。しかし、冷たいものの過剰摂取は、胃腸の働きを鈍らせて夏ばての症状を悪化させるといわれています。冷たいものとりすぎに気をつけましょう。

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、上手にかけるようにしましょう。



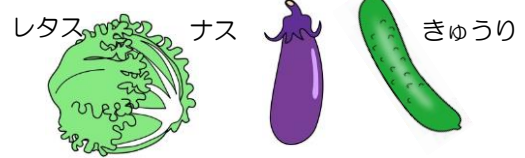
夏野菜を食べよう



夏に旬をむかえる夏野菜には、汗をかくと体から出ていってしまう水分やミネラル、夏ばて防止に役立ち、体の調子を整えてくれるビタミンがたくさんふくまれています。夏野菜をしっかり食べて夏を元気に過ごしましょう。

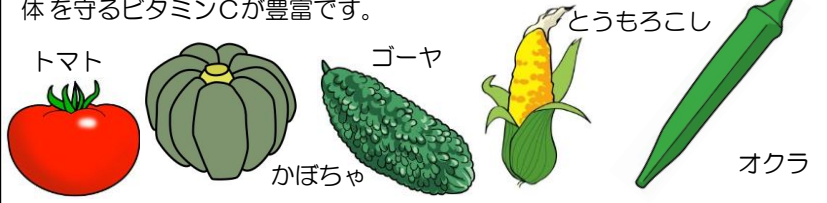
☆水分が多い夏野菜☆

主成分の90%以上が水分なので、汗で体外に出てしまった水分をとることができます。



★夏に負けない体を作る夏野菜★

日焼けした皮ふを健康に保ってくれるビタミンAや、暑い夏のストレスから体を守るビタミンCが豊富です。



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。



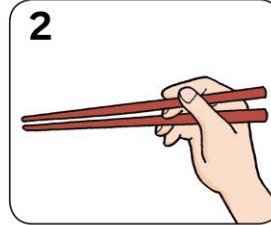
基本のはしの持ち方

1



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よう。

2



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。

3



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。