

7月給食だよ

令和7年6月30日
江戸川区立篠崎第五小学校
校長 山田 勇一郎

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



1 朝ごはんを欠かさず食べる

- ◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



- ◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



- ◆栄養のバランスも意識してみましょう。



2 こまめに水分補給をする

- ◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



- ◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



- ◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



3 おやつのとりに方に気をつける

- ◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



- ◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



- ◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

- ◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。

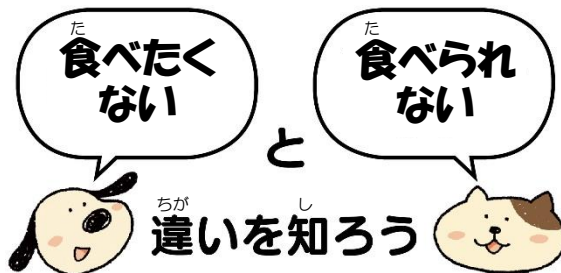




食物アレルギーとは・・・？

食物アレルギーとは、特定の食物を食べたり、触ったりした際に、肌がかゆくなる、咳が出るなどのアレルギー反応が起こることをいいます。原因や症状は人によって様々で、じんましんやかゆみなどの皮膚症状、粘膜症状、呼吸器症状のほか、命に関わる重い症状を短時間に引き起こす場合もあります。

食物アレルギーの話



食物アレルギーは、好ききらいとは違って「食べたくない」のではなく、「食べられない」ことを知っていますか？原因となる食べ物を食べたり、さわったりすると、体がかゆくなったり、息が苦しくなってしまうこともあります。そのため、食物アレルギーをもつお友達は、黄色のトレーの給食や、お弁当を持ってくることで、原因となる食べ物を食べないように気を付けています。食物アレルギーがない人も、知っておいてくださいね。

食物アレルギーがある場合は、原因となる食物の除去対応が必要となる場合があります

本校では、年度初めの給食開始前に、食物アレルギーをもつお子様と保護者の方との面談を実施しています。しかし、食物アレルギーは突然発症する場合があります。ご家庭で食べ物を食べてアレルギー反応の症状が出た場合は、給食でも対応が必要となる可能性がありますので、医師に相談すると共に、学校に御連絡ください。



あさ朝ごはんレシピコンクール

今年も夏休みに、朝ごはんレシピを募集します。

たくさんのアイディアレシピを、お待ちしております！

【校長先生賞】を
受賞したレシピは、
給食で作ります！

☆朝ごはんレシピのポイント☆

- ・短い時間で簡単にできること
- ・彩りが良いこと
- ・栄養を考えていること

～後日、応募方法などの
詳細をお知らせします～