



7月給食だより

令和6年6月28日
江戸川区立篠崎第五小学校
校長 山田 勇一郎
栄養士 本多 遼太郎

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なら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方は、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。



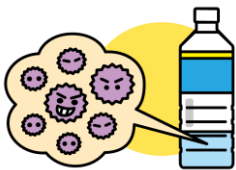
のどが渇いた
と感じる前に
飲む



コップ1杯程度を
こまめに
飲む



汗をたくさん
かいたときには
塩分も一緒に
とる



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。口をつい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。

7月の給食目標

きゅうしょくのじかんをまもって たべましょう

ゆっくり味わって食べるために、時間を見ながら給食の準備ができると良いですね!

12:50~13:00 かたづけ

ごちそうさまをして、しよっきをかたづけます。おちついてこうどうしましょう。

12:40~50

クラスごとにおかわりタイムがはじまります。

12:15~30 じゅんぴ

4じかんめのじゅぎょうがおわったら、てをあらひ、ランチョンマットをひきます。

12:30~40 もぐもぐタイム

きゅうしょくをあじわってたべましょう!

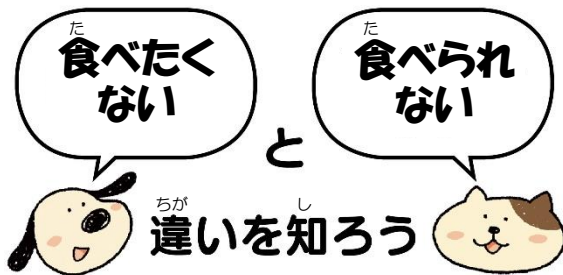




食物アレルギーとは...?

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～