



7月給食だより

令和6年6月29日
江戸川区立大杉小学校
校長 藤田 暁美
栄養士

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

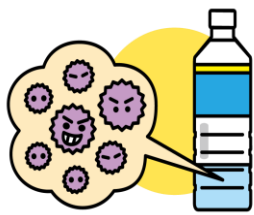
水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



のどが渴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。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



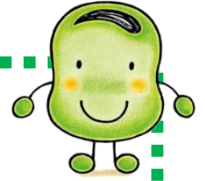
水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

7月の給食目標

給食の時間を守って食べよう!

班で給食を食べることが多くなりましたね。給食の時間は12:15~13:00です。その時間に食べることもですが、準備・歯磨き・片付けを終わらせなければなりません。早く準備し、給食を食べる時間を多くとることで、お友達と楽しく話して食べることができます。お友達と楽しく話すことに夢中になると給食を食べる時間が無くなります。時間を見ながら、時間内に食べられる量・スピードを自分の中で確認してみましょう。

食育ニュース



6月20日（木） そらまめのさやむき

3年生がそらまめのさやむきをしました。旬にはさやつきのものが出回ります。栄養士から旬についての話を聞いた後、さやむきをしました。よく観察しながらむきました。



暑さに負けない食生活のポイントを紹介します！



夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

★朝・昼・夕の3食を 欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。



★旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。



★冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。



★おやつはダラダラ 食べない

食事が食べられなくならないように、時間と量を考えましょう。



夏の疲れを回復するには？

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミン B1」を食事に取り入れましょう。ビタミン B1は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。

ビタミン B1 を多く含む食品例



薬味たっぷりがおすすめ！



そうめん、そば、冷ややっこなど

★「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。



お酢 梅干し レモン