

令和 6 年 6 月 25 日
江戸川区立第三葛西小学校
校長 吉野 麻哉子
栄養士 松井 瞳
(家庭数配布)

7月 きゅうしょくだより

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。



夏の「土用」にまつわる食べ物



土用の丑の日といえば「うなぎ」ですが、これは、江戸時代に学者の平賀源内が、「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来とされています。

暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて、無病息災を願う風習があります。



土用もち



うどん



うなぎ



うめぼし



うり類



土用は年に4回あり、立春・立夏・立秋・立冬前の18日間(または19日間)です。

2024年の夏の土用は7月19日~8月6日で、土用の丑の日は7月24日と8月5日の2回あります。

給食知る知る週間

6月13日から19日は、給食知る知る週間でした。

調理員と子供たちはなかなか接する機会がなく、作っている人の顔が見えない状態でした。知らない人が作った料理に抵抗がある人は大人にも多いと思います。そこで、給食掲示板に調理員の顔写真と名前、給食室の風景写真などを掲示し、「知らない人」が作った給食から「知っている人」が作った給食へ変化させました。



また、週間中は、給食のどれかの料理に星形の人参を入れて、配膳時・食べているときに子どもたちに探してもらいました。探しながらよそうことで児童が食缶の底からすくえるようになり、また、なるべく残さず均等に分ける力が身に付きます。クラス全員分の給食をよそうのは大変な作業です。星形の人参が当たって喜んでいていた児童もいました。

そして、給食時間中には調理員さんからいただいた「おいしく作るポイント」を放送しました。どの料理にも火加減とタイミングが大事で、良い食感を残すように工夫していると伝えました。



6月19日は春雨と豆腐のスープに星形人参を入れました。楽しみながらよそう児童、当たって喜ぶ児童がいて盛り上がっていました。

給食知る知る週間中の残菜量がどのように変化したでしょうか。米よりもパンの方が人気があり、和食は食べ慣れていないように見受けられました。通常は、和風の和え物など比較的残菜量が多いのですが、知る知る週間前の6月4日のおかか和えに比べると週間中の6月17日のおかか和えは0.5kgも残菜が減りました！

児童が給食に対して興味をもち、安心して食べられるような食育活動を今後も行っていきます。

