

7月給食だより

令和7年6月30日
江戸川区立第七葛西小学校
校長 山崎 美佐子

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。



スポーツドリンクは手作りできます！

水…1ℓ	砂糖…40～80g (4～8%)
食塩…1～2g (0.1～0.2%)	レモン汁…お好みで

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1	ビタミンC
豚肉、玄米・胚芽米、大豆など	野菜、果物、いも類など

今月の給食から…

4日(金) 鹿児島県の郷土料理♪

奄美の鶏飯・・・とりのスープを、ごはんにかけて食べます。
つけあげ・・・さつまあげのことです。学校で手作りします。



土用の丑の日



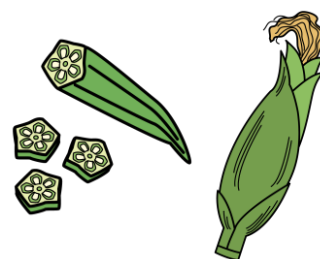
海の日

7日(月) セタメニュー♪

セタは、中国から伝わった行事で「7月7日の夜に天の川にかかる橋を渡って、織姫と彦星が1年に1度だけ会えることができる」という伝説があります。給食では、きれいな彩りのセタちらし寿司、天の川に見立てたそうめん汁、星形のコロネコが入ったぶどう寒天を作ります。

9日(水) 世界の料理・インド

チキンビリヤニ・・・米に、肉、野菜、スパイスを入れて炊きこんだごはんです。
ワダ・・・豆をペースト状にして揚げたものです。
タピオカ入りチャイゼリー・・・インドの紅茶のチャイをゼリーにしました。



14日(月) おはなし給食♪

角野栄子作「おばけのアッチとコロックとうさん」のコロックを作ります。

17日(木) 食育の日♪

食べ物や、給食を作る人に感謝の気持ちを込めて、残さず食べられるといいですね。



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。

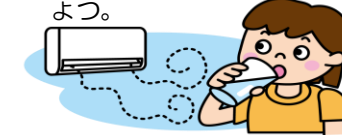


2 こまめに水分補給をする

◆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いため、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。

カルシウムの多い食品

牛乳	ヨーグルト	小魚	小松菜	切干し大根	豆腐
		チーズ	干しえび	ひじき	

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。

きくらげ いわし
ほししいたけ さけ