





7月 給食だより



和光市立新倉小学校
校長 高 徹二
栄養士 柘植 仁美

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。暑さに負けない食生活を心がけて元気にすごしましょう。そして、夏休みにしかできないようないろいろなことにチャレンジをして、楽しい思い出をたくさんつくりましょう。

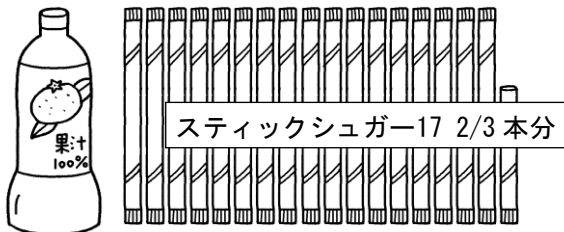
暑さに負けない 夏休みのすごし方

<p>朝食をとろう</p>  <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p>  <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p>  <p>冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p>  <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
---	---	--	---

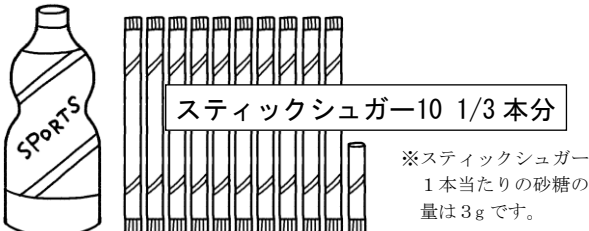


チェック! 飲み物の砂糖の量

ジュース (果実飲料) 500mL / 砂糖相当量約 53g



スポーツドリンク 500mL / 砂糖相当量約 31g



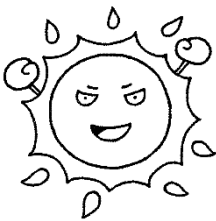
水分補給は水か麦茶にしよう

ジュース (果実飲料) やスポーツドリンクなどをたくさん飲むと、糖分のとりすぎになります。普段の水分補給は水か麦茶にしましょう。



熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることで、放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

Q. どうして給食には毎日牛乳が出るの?

A. 日本人は、カルシウムの摂取量が不足しているといわれています。給食がある日とない日では、給食のある日の方がカルシウムの摂取量が多いという研究結果が出ています。給食に出る牛乳は、成長期に大切なカルシウム摂取に役立っています。



牛乳は熱中症を防いでくれる強い味方です!
給食での牛乳の残りが増えていきます。牛乳はカルシウムなどの栄養素が豊富なだけでなく、熱中症の予防になります。ご家庭でも少しでも飲むように、お声をかけていただくと、助かります。

☆7月献立の予定☆

4日(火)「とうもろこし」、11日(火)「えだまめ」
和光市の農家さんが作っていただいたものです。「とうもろこしの皮むき」は1年生が、「えだまめの枝取り」は2年生が、給食のお手伝いをしてくれます。

7日(金)「たなばた献立」
皆さんの願いをこめて、「七夕いないちらし」を作ります。酢飯から調理員さんの手作りです。「天の川汁」は米粉めんを天の川に見立てました。



じゃがいものチーズ焼き

6月の給食に登場しました。和光市の新鮮でおいしいじゃがいもをたくさん使って、調理員さんが作りました。甘みがあるおいしいじゃがいもで、大好評でした。

