

7月給食だより

令和6年7月
 調布市立第三小学校
 校長 秋國 光宏
 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

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。

夏休み親子料理教室

「木島平村の野菜をたくさん使った給食をつくろう」

夏休みにたづくりの調理室で親子料理教室を実施します。
 夏にぴったりな献立を作る予定です。ぜひ、ご参加ください。
 対象：小学3年生から中学3年生とその保護者
 日時：7月30日(火)～8月2日(金) 午前10時～午後2時 各日8組
 ※申込方法等、詳細は市報ちょうふ6月20日号をご覧ください。

栄養バランスを考えた食事の選び方とは?

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意してくださるほか、自分で選んで買う機会がある人もいないのでしょうか。好きなもののばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

● 選び方の基本

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)
 ごはん、パン、めん類

主菜 (主に体をつくるもとになる食品)
 肉、魚、大豆・大豆製品、卵
 中心としたおかず

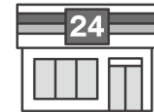
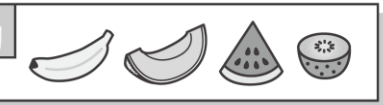
副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)
 野菜、きのこ、海藻、いも類
 中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品



果物



夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。



● コンビニで買う場合(例)

給食の組み合わせも参考にしてください。

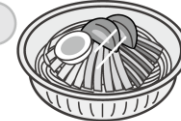
主食
 おにぎり
 そば
 パン

主菜
 冷ややっこ
 からあげ
 焼き魚
 ゆで卵

副菜
 スープ
 ミネストローネ
 サラダ
 煮物

1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わせられたものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。

冷やし中華



中華めん(主食)
 ハム・卵(主菜)
 きゅうり・トマト(副菜)

卵サンド



パン(主食)
 卵(主菜)
 煮物

副菜を追加!

市販のお総菜は塩分が多く含まれているものもあります。栄養成分表示を確認し、とり過ぎないようにしましょう。



1食当たりの塩分(食塩相当量)の目安	
小学生(低学年/中・高学年)	中学生
1.5g未満 / 2g未満	2.5g未満