

7月 給食だより

令和4年6月29日
調布市立北ノ台小学校
校長 野口 直也
栄養士 永野 千早

夏休みの食生活 ~元気に過ごすためのポイント~

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからといって、夜ふかしや朝寝坊をしたり、だらだらとお菓子を食べたりしていると、夏バテを起し、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。

1日3回の食事を規則正しくとろう!

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはだらだら食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつの量の目安は、1日200kcal程度です。

栄養のバランスを考えよう!

昼ごはんを自分で選ぶ時は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。

コンビニで購入する場合(例)

- 主食 (おにぎり)
- 主菜 (ゆで卵)
- 副菜 (サラダ)

カルシウムをとろう!

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。牛乳や小魚など、カルシウムが多い食品を意識して食事に取り入れましょう。

カルシウムを多く含む食品

- 牛乳・乳製品
- 大豆・大豆製品
- 切り干し大根
- 小松菜などの青菜
- 小魚
- ごま
- 干しエビ

食事のお手伝いや料理に挑戦しよう!

家にいる時間が長くなるので、食事の手伝いや料理に挑戦してみてください。おうちの人と相談し、できることから始めましょう。

お手伝い例

- 買い物に行く
- 食器の準備や後片付け
- 野菜を洗う皮をむく
- ごはんを炊く
- 料理をも盛り付ける

暑さ本番です! 体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するためには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べることや、こまめに水分補給を行うことが肝心です。また、マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなるので、喉が渇いていなくても、1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給することを忘れずに!

熱中症予防 4つのポイント

- 暑さを避ける (涼)
- 日差しを避ける
- 水分・塩分補給
- 体調を整える

7月のこんだてだより

7日(木) 七夕そうめん汁、星空ゼリー

7月7日は「七夕」です。七夕といえば、笹飾りや短冊のイメージがありますね。では、「そうめん」が七夕の行事食である、ということは知っていますか?

笹飾りなどの風習が定着したのは江戸時代だと言われていますが、「そうめん」が七夕の行事食になった由来はもっと昔、平安時代にさかのぼります。そうめんの原型である「素餅」が七夕の儀式でお供えされていたことから、七夕にそうめんを食べるようになったそうです。

この日の給食は、そうめんが入った「七夕そうめん汁」や、天の川のかかる夜空をイメージした「星空ゼリー」を作ります。

《給食費の振替について》

7月の給食費振替日は5日(火)です。未納となりませんよう、残高の御確認をお願いします。各学年の振替額は、以下のとおりです。

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
振替額	4,450円		4,650円		4,850円	