

7月給食だより

令和6年6月27日
調布市立国領小学校
栄養士 杉田 茉優

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。

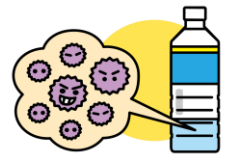


水分補給のポイント

のどが渇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。口をつけた後は早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパックン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

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下さるほか、自分で選んで買う機会がある人もいないでしょうか。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・主菜・副菜 (汁物を含む) の3つをそろえましょう。

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、卵を中心としたおかず

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、いも類を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、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)

卵サンド

パン (主食)

副菜を追加!

親子料理教室のお知らせ

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」
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時から午後2時
定員 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。

※献立は都合により変更する場合がございます。ご了承ください。
※姉妹都市木島平村からは「えのき、しめじ」が届きます。
※今月の地場産の野菜は「トマト」が届きます。