



# 給食たより

平成30年6月28日  
調布市立石原小学校  
校長 樋川 宣登志  
栄養士 岩崎 可愛

1学期の給食は7月18日までです。梅雨が明ければ、もう夏です。夏は食欲が落ち、食事でも簡単にすましてしまいがちですが、暑い時期だからこそ、しっかり食べることが大切です。栄養・運動・休養と、バランスの良い食生活を意識して、暑さに負けない、元気な体を作りましょう！

## 夏本番！こまめな水分補給を

日に日に気温が高くなってきました。体がまだ暑さに慣れていないため、健康な人でも熱中症になりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとして体調をととのえ、のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。屋外で活動するときは、なるべく日差しを避けて、適度に休憩をはさむことが大切です。



### 水分補給のポイント

<b>いつ？</b> 朝起きた時、入浴の後など。それ以外にも、少しずつこまめに飲みましょう。	<b>何を？</b> 甘い飲み物ではなく、水やお茶を。	<b>どれくらい？</b> 1日あたり1.2ℓが目安。	<b>運動などで大量に汗をかいたら？</b> 汗によって減った体重の7～8割程度の水分補給に加え、塩分もとる必要があります。塩分濃度0.1～0.2%程度のスポーツ飲料など。
---	--------------------------------	--------------------------------	---

### 保護者の皆様へ お願い

給食費は、毎月、ご登録いただいているゆうちょ口座より引き落としとなります。残高をお早めにご確認の上、納入をお願いいたします。

1・2年生 4450円、3・4年生 4650円、5・6年生 4850円

<今後の引き落とし予定日>

- ★ 7月2日(月) ★ 8月1日(水)
- ★ 9月3日(月) ★ 10月1日(月)
- ★ 11月1日(木) ★ 12月3日(月)
- ★ 1月4日(金) ★ 2月1日(金)

計画的な給食の運営のために、

ご理解とご協力をお願いします。



## いよいよ夏休み！ 食生活の注意点

長い休みに入ると、生活リズムが乱れやすくなります。そこで、毎日を元気に過ごせるように、食生活で気をつけてほしいことをまとめました。規則正しい生活とバランスのよい食事で体調を整え、楽しい夏休みを過ごしてくださいね。2学期に、元気な皆さんに会えることを楽しみにしています。

### ● 早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3回の食事を必ずとりましょう。

★生活リズムを整えるには、規則正しい睡眠と食事が重要です。



### ● 食事は主食・主菜・副菜を基本にし、バランスよく食べましょう。

**主食** (主に炭水化物を多く含む食品)  
ご飯、パン、めん

**主菜** (主にたんぱく質を多く含む食品)  
肉、魚、卵、大豆料理

**副菜** (主にビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む食品)  
野菜、いも、きのこ、海藻料理

毎日とりましょう

★コンビニやファストフードを利用するときも、バランスを考慮して選びましょう。

食欲がわかないときは…

香味野菜やカレー粉などの香り辛料、梅干し、レモンなどの酸味(クエン酸)を活用！

### ● こまめに水分をとりましょう。

★甘くない飲み物(水・お茶)をこまめに飲みましょう。

★汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。

### ● お菓子や冷たいもののとり過ぎに気をつけましょう。

★おやつは時間を決めて、とり過ぎないように！

★アイスやジュースのとり過ぎは、夏バテの原因になります。

### ● 食事のお手伝いや料理に挑戦しましょう。 ※包丁や火を使うときは、大人の人と一緒にしてください。

★野菜や果物は流水でよく洗い、土や汚れを落としましょう。

★後片付けも忘れずに！

★料理をする前に、せっけんで手をきれいに洗いましょう。

★生肉や加熱が必要な魚は、中心までしっかり火を通しましょう。

★お知らせ★ 今年も学務課主催の親子料理教室が開催されます。「野菜たっぷり！和食ごはん」日時:7月30日(月)～8月2日(木)午前10時～午後2時、会場:たづくり調理実習室、対象:3年生以上。申し込み方法など、詳しくは調布市ホームページをご覧ください！