



給食だより

令和7年7月号
北区立滝野川第三小学校

校長 高草木 政浩
栄養士



暑い日が続くと、食欲がない、だるい、よく眠れないなどの「夏ばて」が起こりやすくなります。

夏ばてを防ぐためには、栄養バランスのよい食事を毎日3食しっかりと食べる、こまめに水分をとる、早起き早寝をすることが大切です。夜ふかしや朝寝坊をしたり、朝ごはんを抜いたりせず、休みの日も学校のある日と同じように規則正しい生活を心がけて、夏を元気に過ごしましょう。



今月の目標

正しい食べ方をしよう

食事の時間、みなさんはどんなことに気をつけて食べていますか？食べ方について心がけてほしいことを紹介します。できていることはこれからも続けて、できていないことは見直していきましょう。



食器の並べ方



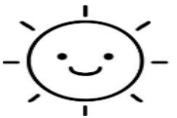
左の絵のように、ごはんは左、汁物は右に置きます。中央に大きいお皿、手前におはしなどの食具をそろえて置きます。

ごはん

おかず

するもの

熱中症を防ぐ水分補給



梅雨が明けると、本格的な夏になります。この時期は体が暑さに慣れていないので、特に熱中症に気をつけて過ごしましょう。こまめな水分補給と共に、食事もしっかりとて、暑さに負けない体をつくりましょう。



何を飲む？

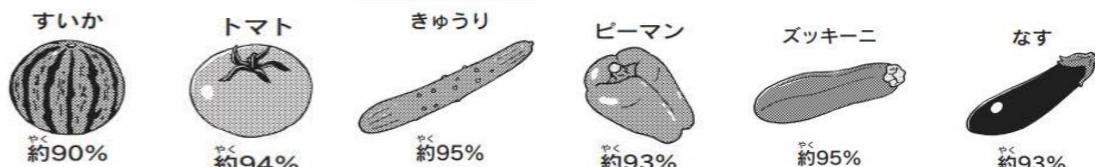
ふだんの水分補給には、糖分を含まない水や麦茶がおすすめです。運動をする時は、塩分も失われる所以、塩分が補給できるスポーツ飲料を選んでもよいでしょう。

しょくじ すいぶん ほきゅう

食事からも水分を補給しよう！

食べ物には多くの水分が含まれています。特に、夏に収穫を迎える野菜やくだものは、たくさんの水分を含み、強い日差しを受けて、カリウムやビタミン等の栄養も豊富です。

◆夏野菜・くだものの水分割合◆



★9月の給食は、1日(月)より始まります！★

【9月1日(月)の予定こんだて】

- チキンカレーライス
- 牛乳
- フレンチサラダ
- くだもの

9月に元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています♪

*夏休み前、最後に給食当番だった児童は、9月1日(月)に必ず白衣を持ってきてください。