



# 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。



こんげつ もくひょう  
今月の目標

ただ た かた  
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。



しょうき なら かた  
食器の並べ方



ごはん

しるもの

ひだり え 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。

ねっちゅうしょう ふせ すいぶんほきゅう

## 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、食事もしっかりととって、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、塩分も失われるので、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。

### いつ飲む？

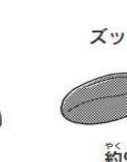
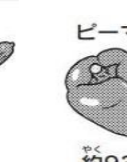
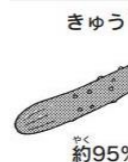
のどがかわく前に、こまめに飲むようにします。運動をする時は、運動前に200mLの水分を取り、運動中は15～20分ごとに100mL～200mLを目安に補給します。

しょうじ 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。

なつやさい すいぶんわりあい  
◆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

\*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。

