



7月

給食だより

令和2年6月29日
墨田区立第三吾孺小学校
校長 川中子 登志雄
栄養士 木村 佳子

6月中旬から今年度の給食が始まりました。1年生は、「今日の給食は何か？」「今日のメニューおいしそう！」と給食に関心をもち楽しみにしてくれている様子でした。7月は、料理一品増やすため使用食器が増えます。暑い季節ですが、しっかり食べて元気に過ごしてほしいと思います。

夏休みの食生活のポイント

- 朝食をとろう
朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。
- 早寝や早起きをしよう
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。
- 冷たいもののとりすぎに気をつけよう
冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。
- 栄養バランスのよい食事をとろう
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

<p>朝食をとろう</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p>
<p>冷たいもののとりすぎに気をつけよう</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p>

見直そう！
間食のとり方

食べる内容を考えよう

食べる量を考えよう

時間を決めて食べよう

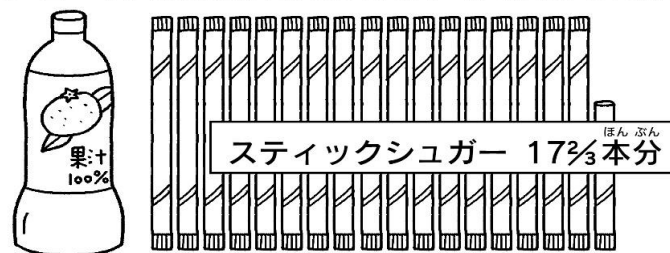
食べる内容は、食事では不足しがちな栄養素（カルシウム、鉄など）を含む食品をとり入れるとよいでしょう。市販品を利用する場合は、脂質、塩分、糖分のとりすぎに気をつけましょう。また、食事に影響しない適量を心がけて、だらだら食べずに時間を決めましょう。

熱中症予防のための水分補給

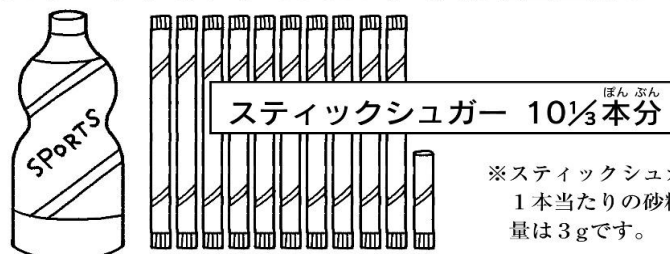
暑さや運動などで大量の汗をかくと、体内の水分量が減少して脱水を起こします。この脱水がすすむと熱中症になります。汗には、ナトリウムやカリウムなどが含まれているので、大量の汗をかく時は、こまめにスポーツドリンクを飲んで、熱中症を予防しましょう。

チェック！飲み物の砂糖の量

ジュース（果実飲料）500mL / 砂糖相当量約53g



スポーツドリンク500mL / 砂糖相当量約31g



水分補給は水か麦茶にしよう

ジュース（果実飲料）やスポーツドリンクなどをたくさん飲むと、糖分のとりすぎになります。普段の水分補給は水か麦茶にしましょう。



※特別な事情で連続5日以上欠席し給食を停止する場合は、5日前までに担任へご連絡ください。
※給食の食材や献立は、変更する場合がありますので、ご了承ください。
※給食準備中も、マスク着用です。引き続き登校時のマスク着用をお願いいたします。

