

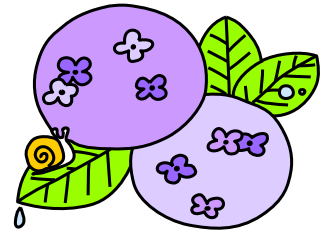
給食だより 7月号

横浜市立元街小学校

令和3年6月30日
校長 宮城 篤
食 育 部

雨上がりの草花が生き活きと成長しているのが、
なんだか気持ちよく、学校で咲いているあじさいが
とてもきれいです。

この時期、蒸し暑く、水分不足にもなりがちです。
水分補給と休養とバランスのとれた食事をしましょう。



7月の給食目標

暑さに負けない食事をしよう



献立について

◎七夕にちなんだ献立を取り入れました。
(すましそうめん)

◎食欲が増す献立を取り入れました。
(夏野菜のカレー・カレービーンズシチュー・
きゅうりの梅肉あえ・白身魚のチリソース・
タッカルビ・チリコンカン)

◎夏休み中の参考になる主食・主菜・副菜がそろった食事を取り入れました。
(ごはん・牛乳・煮魚・即席漬・豚汁・焼きのり)



◎夏野菜を使った献立を多く取り入れました。
(夏野菜のカレー・夏野菜のスパゲティ・とうが
んのスープ・きゅうりの梅肉あえ・えだまめ・ゆで
とうもろこし・ゴーヤチャンプルー)

◎東京オリンピック・パラリンピックにちなみ、前
回の開催地であるブラジルの料理を取り入れました。
(ピカジーニョ)

7月7日七夕の行事食



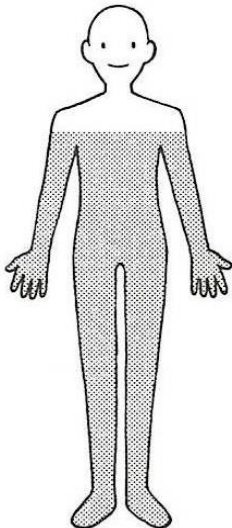
どうして大切？ 夏の水分補給

わたしたちの体は、約60%が水分です。暑い時期は汗をかくことにより、体内の熱を放散させ、体温を調整しています。夏、気温の高い日は、汗の量も多くなります。そのため、こまめな水分補給が必要です。また、運動時に大量に汗をかいた時は、水分だけではなく、失われたほかの成分も補給しなくてはなりません。運動時の水分補給としては、水だけでなくスポーツドリンクなどが適しています。



人間の体と水分

人間の体は、おとなの場合、約60%が水分といわれています。



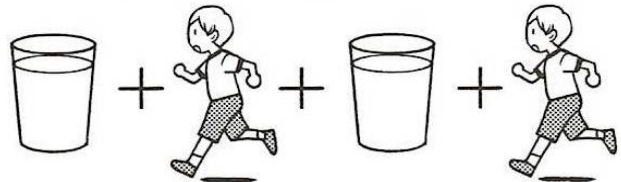
水分は、汗・尿・便・呼気として1日に約2.5L失われます

体重の1%の脱水→約0.3℃の体温上昇を招く

体重の2%以上の脱水→体温調節機能や運動機能が低下

水分補給のタイミング

運動をする場合には



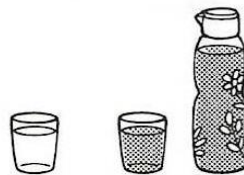
量：200～250mL／温度：5～15℃

塩分濃度：0.1～0.2%

運動開始から15分ごとの補給が適しています。

水分補給に適したものは？

ふだんは



水や麦茶など

運動時は



スポーツドリンクなど

*** お願い ***

給食の持ち物をご確認ください。必ずマスクを持たすようにお願いします。給食当番は当番が終わると白衣を持ち帰ります。洗濯をして、翌週に忘れずに持たせてください。

その際、白衣のボタンやゴムのゆるみがありましたら、修繕をしていただくと助かります。ボタン・ゴムは学校にありますので、担任に声をかけてください。

これからも大切にして、全校の児童が気持ちよく使えるように、各ご家庭での修繕のご協力をお願いします。

