



食育だより

令和 8 年 度 第 2 号
横浜市立西が岡小学校
校 長 元 田 光 二
栄養職員 福 宮 美 加

梅雨明けが近づき、急に気温が高くなりました。いよいよ夏休みが始まります。楽しく過ごせるよう、生活リズムを整え、しっかりと食事をするようにしましょう。

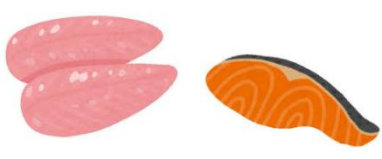
◆◆◆◆◆ 熱中症を防ぐ食事 ◆◆◆◆◆

熱中症の原因のひとつである脱水症状は、水分と食事をしっかりとることで予防できます。

まず、筋肉をつくるのに必要なたんぱく質をとりましょう。筋肉は、水分を蓄える貯蔵庫の役割も果たします。

そして、ビタミン C には、強い日差しから体内の細胞を守り、暑さによる疲れから回復しやすくする働きがあります。

ビタミン B1 は食事からとった糖質を効率よくエネルギーにかえて、暑さによる疲労感を和らげる効果があります。

たんぱく質	ビタミン C	ビタミン B1
とりにく さかな	やさい くだもの	ぶたにく だいず
		

水分補給に向く飲み物・向かない飲み物

日常の水分補給・・・糖分を含まない水や麦茶、お茶類が望ましい。

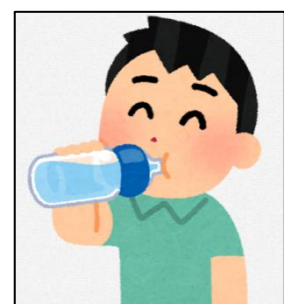
運動をする時・・・汗をかき、塩分が失われるので、塩分が補給できるスポーツ飲料がよい。

熱中症の症状が現れた時・・・経口補水液を飲み、体を冷やす。

のどがかわく前に、こまめに飲むようにしましょう。運動するときは、運動前に 200ml くらいの水分補給、運動中は 15～20 分ごとに 100～200ml を目安に補給しましょう。

ペットボトルや水筒を持ち歩くことが増えました。直接口をつけて飲むと口の中の細菌が飲み物の中に入り、温度や栄養の条件がそろって爆発的に増殖することがあります。

食中毒を防ぐためにも、できるだけ早く飲み切ることや、なるべく飲み残しをしないように気をつけましょう。時間が経過したものは思い切って廃棄しましょう。



◆◆◆夏休み明けは 8 月 31 日（月）より給食がはじまります◆◆◆

基準献立は9月1日より開始なので、8月31日は学校独自献立となります。

献立は「ごはん・牛乳・チキンライスの具・甘酢和え・野菜スープ」を予定しています。

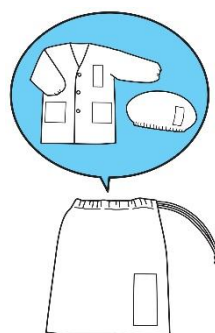
チキンライスの具		甘酢和え		野菜スープ	
鶏肉	30g	きゅうり	45g	豚肉	10g
ワイン（白）	0.5	しょうゆ	0.6	キャベツ	20
たまねぎ	50	砂糖	0.9	たまねぎ	20
にんじん	15	穀物酢	1.8	にんじん	10
トマト★	6	塩	0.2	しょうゆ	1
エリンギ	5			塩	0.7
米油	0.7			こしょう	0.02
トマトケチャップ	20			チキンブイヨン	20
ウスターソース	1.5			水	95
塩	0.35				
こしょう	0.01				

★のトマトは 5 くみのお友達が育てたトマトを使います。

◆◆◆◆◆ 白衣の保管のお願い ◆◆◆◆◆

7月の給食が登校最終日まで実施されるため、白衣の洗濯が夏休みに入ってからとなります。給食当番のお子さんは夏休み明けまで、保管をお願いいたします。

また、本校は PTA 活動等による白衣補修点検などの活動がありませんので、洗濯やアイロンがけをする際にほつれやゴムのゆるみ、ボタンなどを確認し、補修にご協力いただけると助かります。



○よこはま学校 食育財団 横浜市の学校給 食に関する様々 な情報を提供し ています。アレルギ ー・食材・給食レ シピ・料理教室な ど http://www.ygs.or.jp/	○食べものアイランド 横浜市の栄養教諭・学校栄養職員が作成してい る子ども向けコンテンツです。野菜や果物の花の写 真や給食 レシピ、食べものクイズなど http://www.edu.city.yokohama.jp/sch/kenkyu/es-eiyo/	○株式会社サン ユー 本校の調理を担 当している会社で す。 https://sanyu-fs.co.jp/
--	---	--