

7月給食だより

令和7年6月30日



川口市立中居小学校

今年6月の関東地方では、平年より3日遅い6月10日に梅雨入りとなりましたが、比較的雨の日が少なく、6月としては異例の30℃を超える真夏日が連続し、蒸し暑い日が増えてきました。そしてこの先、気温がさらに上昇して暑さが厳しくなってくると心配になるのが、夏バテや熱中症です。夏バテは、暑さのために食欲が減退したり、冷たい水分などの摂り過ぎやクーラーなどで身体を冷やし過ぎたりすることにより、内臓の機能が低下してしまったりすることで、暑さ負け、夏負けとも呼ばれることがあります。これから迎える夏休みを元気に過ごす為にも、栄養をしっかり摂って夏バテや熱中症にならないように気を付けましょう。

夏ばて予防

夏の食生活チェック

1 冷たいものの飲みすぎや食べすぎに注意



冷たいアイスやジュースばかり飲んでいると、おなかが冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養がたよってしまいます。

4 牛乳も忘れずに飲もう



夏休みに入ると飲まなくなる人もいます。成長期の吸収率のよいカルシウム源として、夏のスタミナ補給として、おやつや食事のとき飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚などで補いましょう。

2 朝ごはんをしっかり食べよう



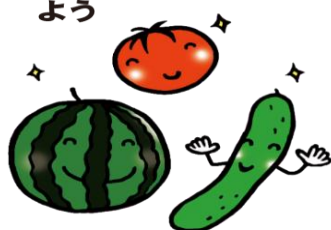
1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事なのはたけをします。とくに朝ごはんは1日を元気に始めるための大切な食事です。ご飯やみそ汁は夏の水分補給に役立ちます。

5 冷房に気をつけよう



暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かし、汗をかきましょう。寝るときは、タイマーなどを利用するとよいでしょう。

3 夏野菜をたくさん食べよう



太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル(無機質)、そして水分がたっぷりです。食事だけでなく、すいかや生きゅうりはおやつにもいいですよ。

6 夜ふかしをしない



楽しい行事の多い夏はついつい寝るのが遅くなりがちです。でも睡眠不足は夏の健康の大敵。早起きを心がけると夜は早く寝付けます。「夜ふかしよりは早起き」をモットーに生活しましょう。

後片付けは感謝の心を映す鏡

～「ピカピカ返し」「ピカピカリレー」の取り組み～

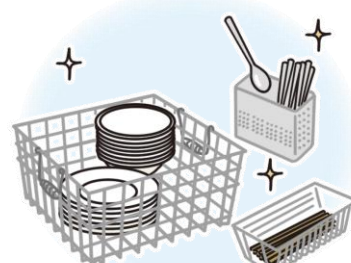
日本の学校給食は、献立の内容だけでなく、世界でも類を見ないほど指導内容も充実しています。成長期の栄養摂取の確保はもちろんですが、給食献立を通して食文化を伝えたり、当番活動を通して互いに協力することを学んだり、食事の大切さを知ったり、衛生について学んだりしています。

その中でもなかなか難しいのは、食べ物を大事にし、食事にかかわる人々への敬意や感謝の気持ちを育むことではないでしょうか。ここでは学校給食でどのように感謝の気持ちを育てているかという取り組みの一例を紹介します。ややもすると、人との関係性が薄くなってしまいがちな現代の子どもたちですが、毎日の給食での食器の返却の場面でも思いやりや感謝の気持ちを言葉や態度で表し、伝えられることをぜひ知ってほしいと思います。

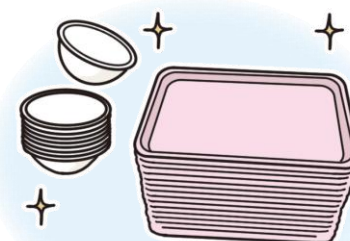


まずは「ピカピカ返し」を心がけよう!

まずは、食べた後の片付けをする人たちのことを考え、「ピカピカ返し」を心がけてみましょう。



洗い物の仕事も考え、食器はきちんと重ね、向きもそろえて返そう!



トレイなどにストロー袋など、ごみがついたまま返していないか確認しよう!



リサイクルも考え、ごみの量をなるべく減らしていこう!

感謝の心をバトンタッチ～ピカピカリレー～

次は「ピカピカリレー」に挑戦!。みんなの心もきっとピカピカ☆キラキラになりますよ!



「ピカピカ返し」ができれば、「きれい、ピカピカだね!」と声をかけ合おう!



「ピカピカに食べました!」と言って、食器を調理員さんなどに見てもらおう!



調理員さんの言葉をクラスに伝えよう。そして「ピカピカリレー」を続けていこう!

担当: 栄養教諭 都築