

7月 給食だより



令和6年6月27日
千葉市立金沢小学校

だんだん気温や湿度が高くなり、じめじめとした季節がやってきました。この時期は、熱中症や夏ばての症状が出やすくなります。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかり摂りましょう。バランスの良い食事と規則正しい生活を大切に、暑い夏を元気に過ごせるようにしましょう。



のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

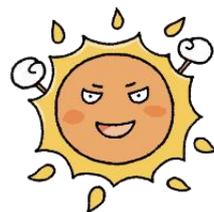
水分補給は何を飲む?

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



ねっちゅうしょう 熱中症とは

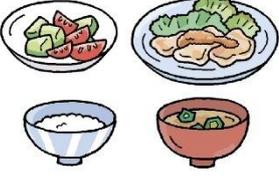
気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることで、放置すると、死に至る場合もあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。



暑さに負けない 夏休みのすこし方

<p>朝食をとろう</p>  <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p>  <p>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。</p>	<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p>  <p>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。</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p>  <p>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>
---	---	--	---

しあわせにんじん

今年度も、給食委員会の活動で「しあわせにんじん」の取り組みをしています。今年度の1回目は6月12日(水)に実施しました。野菜たっぷり春雨スープの中に、ハートの形に型抜きした「しあわせにんじん」を各クラス2個ずつ入れました。しあわせにんじんが入っていた児童には、給食委員会手作りのしおりをプレゼントし、放送で紹介しました。当日は、朝から「今日はしあわせにんじんだよ!」と楽しみにしている様子が伺えました。次回は冬頃に実施予定です。楽しみにしててくださいね。



第2期(6月分)の学校費の引き落としは7月25日(木)、第3期(7月分)は8月26日(月)です。

前日までに口座残高の確認をお願いします。

引き落としができない場合は、第2期は8月15日(木)、第3期は9月17日(火)に再振替を行います。

給食で使用した主な食材の産地(5月27日~6月21日)

種類	産地	種類	産地	種類	産地
牛乳	千葉市	こまつな	千葉県、埼玉県、茨城県	にら	千葉県
米	千葉県	たまねぎ	千葉県	ごぼう	青森県、熊本県
パン (小麦)	北海道、埼玉県、群馬県、茨城県、千葉県	じゃがいも	長崎県、鹿児島県	だいこん	千葉県、青森県
		はくさい	長野県、茨城県	もやし	栃木県
		キャベツ	千葉県、群馬県、茨城県	ねぎ	茨城県
豚肉	千葉県	さつまいも	千葉県	きゅうり	千葉県、群馬県
鶏肉	千葉県	にんじん	千葉県	メロン	茨城県