

7月 給食だよ!

令和7年7月4日
目黒区立向原小学校
校長 畔柳 信之
栄養士 松澤あかね

暑^むい^{あつ}暑い^ひ日^{つづ}が続^はいています。早^{はや}寝^ね早^{はや}起^おき^きを^して、朝^{あさ}ご^たはん^たを^しっ^かり^く食^くべ^てて、暑^{あつ}さに^ま負^かけ^らない^だ体^てをつ^くり、
元^{げん}氣^きに^す過^くご^しま^しよ^うう。



暑^{あつ}さに^ま負^かけ^らず、夏^{なつ}を^{げん}元^き氣^きに^す過^くご^しま^しよ^うう!



夏^{なつ}休^{やす}み^すま^で、あ^とわ^ずか[。]楽^{たの}しい^{なつ}夏^{やす}休^みに^なる^よう^に、暑^{あつ}さに^ま負^かけ^らない^だ体^てをつ^くり^まし^よう^う。

夏^{なつ}を^{げん}元^き氣^きに^す過^くご^しま^しよ^ううには



●朝^{あさ}・昼^{ひる}・夕^ゆの3食^{しょく}を規則^{きそく}正^{ただ}しくと^とる



★食^{しょく}事^じの時^と間^{かん}を^と整^とえ^て、
体^{たい}内^{ない}時^じ計^{けい}も^と整^とえ^よう。

●早^{はや}寝^ね・早^{はや}起^おき^きを^し、日^に中^{ちゅう}は^から^だを^う動^ごか^すす

★寝^ねる^ま前^{まえ}2時^じ間^{かん}ほ^どは、
食^{しょく}事^じを^せず^に、胃^い腸^{ちよう}を^{やす}め^よう



●主^{しゅ}食^{しょく}・主^{しゅ}菜^{さい}・副^{ふく}菜^{さい}を^そろ^えた食^{しょく}事^じを^こ心^{こころ}が^ける



●冷^{つめ}たい物^{もの}の^とり^す過^ぎに^きを^つけ^る



★お^なか^が冷^{ひや}えて、お^なか^が壊^{こわ}し^たり、食^{しょく}欲^{よく}が^なく^なっ^たり^し
や^すい^です。

●こ^まめ^な水^{すい}分^{ぶん}補^ほ給^{きゅう}を^こ心^{こころ}が^ける



★汗^{あせ}を^たく^さん^かい^たと^きに^は、
ス^ポー^ツド^リン^クが^おす^め。

あつ ほん ほん
暑さ本番です!

たいちよう ととの すい ぶん ほ きゅう
体調を整え、こまめな水分補給を

かわ まえ すいぶんほきゅう
のどが渴く前に水分補給をしましょう!

みず むぎちゃ あせ
いつもは、水や麦茶で。汗をかいているときは、
えんぶん とうぶん りよう
塩分や糖分もとれるスポーツドリンクを利用し
ましょう!

スポーツドリンクは手作りできます!

みず 水... 1ℓ しよくえん 食塩... 1~2g (0.1~0.2%)	さとう 砂糖... 40~80g (4~8%) レモン汁... この お好みで
--	--

水分補給に
おすすめ



あま
甘いものやカフェインを含む
ものは、おすすめしません。



すい ぶん ほ きゅう
水分補給のポイント

すいぶん ほ きゅう き ほん みず むぎちゃ あせ
水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいた
ときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



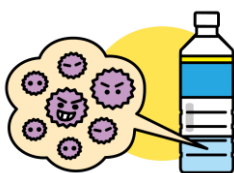
かわ
のどが渴いた
かん まえ
と感じる前に
の
飲む



ばいてい ど
コップ1杯程度を
の
こまめに飲む



あせ
汗をたくさん
かいたときには
えんぶん いっしょ
塩分も一緒にとる



の
ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると
さいきん ばく しょうちゅうどく お
細菌が増えて、食中毒を起こす危険性が
あります。口をつけたら早めに飲み切るように
しましょう。



すいとう も かえ
水筒は、持ち帰ったらパッキン類を
と はず せんざい あら
取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、
しっかり乾かしましょう。

保護者のみなさま

給食当番用に予備のマスクの準備をお願いします。

給食当番は、衛生的に当番の仕事を行うためにマスクを使用します。
ランドセルの中に、数枚予備のマスクをご準備くださいますよう、
お願いいたします。

