家庭数

保護者　様

令和8年6月30日

目黒区立東根小学校

7月 給食だより

気温や湿度も高くなって、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が心配です。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ととることが大切です。

暑さに負けないからだをつくろう！

1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかしせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、勉強に集中しやすくなります。



◆いろんな食材から栄養をとりましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいため、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



3 おやつのとり方に気をつける

◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



4 給食を食べよう

◆給食では1日に必要な栄養の33%から50%が摂れるようにしています。





7月7日は七夕です

季節の節目となる五節句の一つです。

彦星と織姫の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹に飾ったり、天の川に見立てたそうめんを食べたりします。この日の献立にそうめんが出ます。



7月の給食目標は「暑さに負けない体をつくろう」です

◇ 朝食や給食をしっかり食べましょう。

◇ 糖分の多いものや冷たいものを摂り過ぎないようにしましょう。