

給食だより

7月

令和 7 年 7 月
豊島区立駒込小学校
校長 稲垣 昌弘
栄養士 大川原 敬子

夏本番！

暑さが厳しくなってくると、「夏バテ」を起こすことがあります。夏の暑さと、湿度の高さのため食欲がなくなったり、元気がなくなったり、ひどいときには病気になってしまいます。

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

- 1 朝ごはんを欠かさず食べる
- 2 こまめに水分補給をする
- 3 おやつを取り方に気をつける
- 4 「カルシウム」を意識してとる

夏バテを防ぐためには・・・＜水分補給が大事！＞

人間の体の約65～70％は水分です。この水分は汗をかいて体温調節をしたり、血液や細胞に重要な働きをしたりしています。ですから、大量に汗をかく夏場や運動中は適度な水分を補給しないと熱中症などを引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。

* 体がだるく、疲れがとれない。

* 食欲がなく、なにも食べたくない。

* 寝つきが悪くなった。

夏バテ注意報

＜どうして夏バテするの？＞

夏は暑さによるストレスで体力や食欲が低下します。汗と一っしょにビタミンやミネラルといった必要な栄養素が失われてしまいます。特に疲労回復に役立つビタミン B1 が足りなくなります。食欲がないからといって、あっさりしたものや冷たいものばかりとっていると栄養が偏り、体はますますだるくなってしまいます。

＜夏バテに効果的な食べ物＞

- ビタミン B1 が豊富なもの → 豚肉、レバー、うなぎ、枝豆、豆腐、緑黄色野菜など
- タンパク質が豊富なもの → 肉、魚、牛乳、大豆製品など
- ビタミン C が豊富なもの → 野菜、果物など

食事のお手伝いや料理に挑戦しよう!

給食 がない夏休み、おうちでの食事の回数も多くなると思います。

お手伝いできるのは、どんなことでしょう。考えてみましょう。

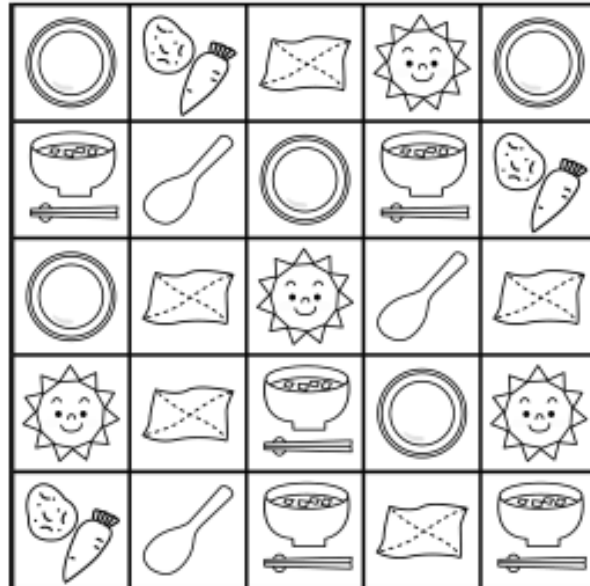
レベル1 毎日できる簡単なお手伝いをやってみよう!

レベル2 何回もお手伝いすることで、うまくコツがつかめます!

レベル3 料理作りのお手伝いをすると楽しいよ!

ビンゴカード① (レベル1・2のお手伝い)

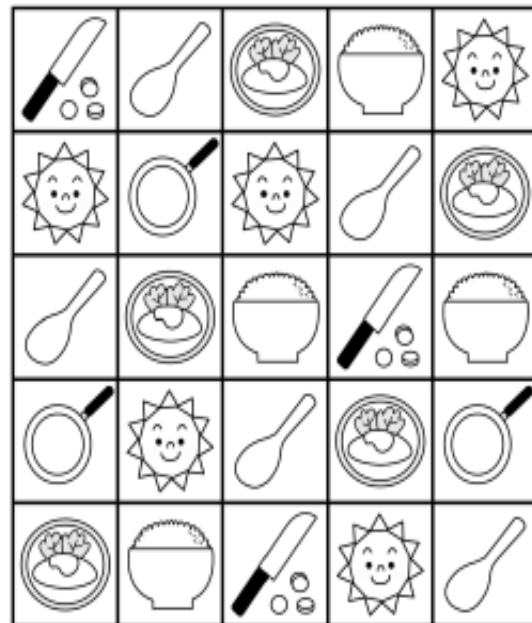
・タテ・ヨコ・ナナメの列がそろったらビンゴです!
・食事のお手伝いができたら、ビンゴカードに色を塗りましょう。
【ビンゴゲーム5列以上をめざそう】



- ...テーブルをきれいにする
- ...おはしや料理をならべる
- ...食器洗いなど後片づけ
- ...野菜の皮むきなど下ごしらえ
- ...ごはんをよそう
- ...あなたが決めたお手伝い

ビンゴカード② (レベル2・3のお手伝い)

- ...ごはんをよそう
- ...料理を盛りつける
- ...米を洗い、ごはんをたく
- ...野菜などを切る
- ...火を使った調理
- ...あなたが決めたお手伝い



給食に使用している食材の産地情報について

- ・給食で使用した主な食材の、産地情報を毎月の給食だよりに掲載します。
- ・野菜類、いも類、果物類は使用頻度の高い種類、肉類、魚介類、卵は使用状況により、牛乳は豊島区教育委員会からの情報の更新により掲載します。
- ・市場で安全が確認されている食材は、被災地のものでも使用することがあります。

＜6月の給食で使用した主な食材の産地＞ 6月2日～6月30日現在

○人参(千葉) ○玉ねぎ(佐賀) ○じゃがいも(長崎) ○キュウリ(埼玉)
○小松菜(東京) ○鶏肉(宮崎) ○豚肉(群馬) ○メロン(茨城) ○スイカ(群馬)
※牛乳集乳エリア: 千葉 ※米(秋田産あきたこまち)