



給食だより



7月

令和7年7月9日

豊島区立池袋小学校

校長 山口 正男

栄養士 坊野 節子

いよいよ夏本番です。暑い日が続くので熱中症に気をつけましょう。子どもは、体温調節機能や水分の代謝機能が未熟なため、脱水になりやすいといわれています。熱中症予防には、適切な水分補給を行うことが大切です。



熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。

飲む量は？



運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがおすすめです。

砂糖の量はどのくらい？

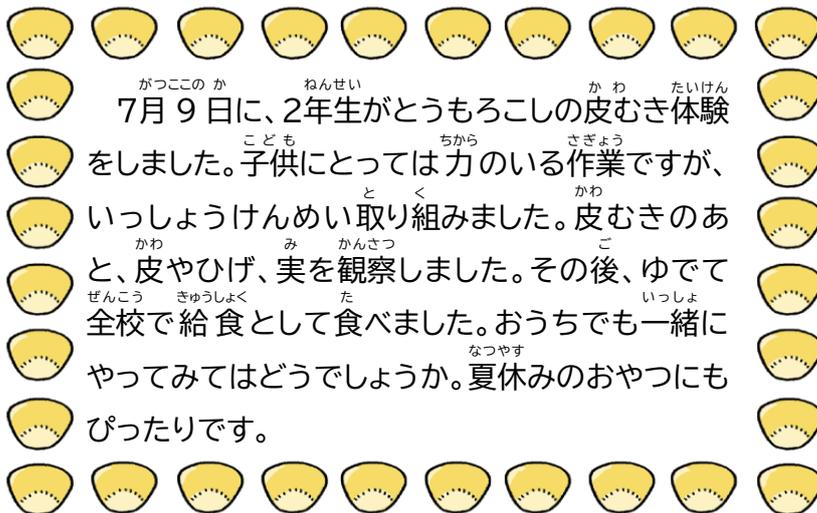
炭酸飲料 約56g	乳酸菌飲料 約55g	果汁入り飲料 約53g
1	2	3
スポーツ飲料 約31g	麦茶 0g	
4	5	

※砂糖の量は、糖度計で計測してペットボトル(500ml)に分を算出したものです。



やってみよう

とうもろこしの皮むき



7月9日に、2年生がとうもろこしの皮むき体験をしました。子供にとっては力のいる作業ですが、いっしょけんめい取り組みました。皮むきのあと、皮やひげ、実を観察しました。その後、ゆでて全校で給食として食べました。おうちでも一緒にやってみてはどうでしょうか。夏休みのおやつにもぴったりです。

食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。太枠の中に言葉があらわれます。

冷たいものは、甘味を感じにくくなります。そのため、たくさんの砂糖などが使われていても気づきません。暑いと、冷たいものが欲しくなりますが、糖分がたくさん入っているので、飲みすぎないようにしましょう。

①	②	④			
	い		ぶ		
		③		ゆ	⑤

① おしりが光る虫。
② 海水浴に持っていこう。
③ ロケットに乗って地球の外へ。

- ① もちつきに使う道具、きねとOO。
- ② 英語で「キャロット」という野菜。
- ③ おしりが光る虫。
- ④ 海水浴に持っていこう。
- ⑤ ロケットに乗って地球の外へ。

やっぱり睡眠も大切です



夕方ゆがたに眠気ねむけを感じる場合かんばい、睡眠不足すいみんぶそくの可能性かのうせいがあります。睡眠不足すいみんぶそくが続くと記憶力きおくりよくの低下ていかや体の抵抗力たいこうりよくが下がるので、十分な睡眠時間じゅうぶんすいみんじかんを確保かくほすることが大切です。早起き早寝たいせつで生活リズムはやおをととのえて、朝あさに勉強べんきょうするのも効果こうか的です。

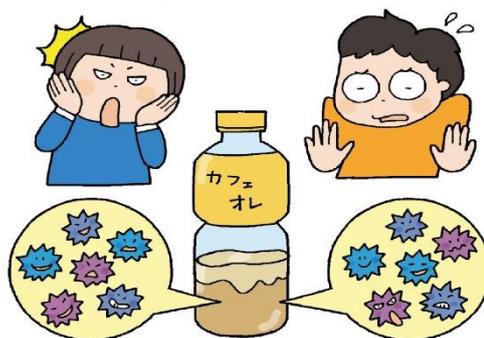
夏休み中も規則正しい生活を

夜ふかしや朝寝坊あさねぼうをすると、生活リズムせいかつリズムがくずれてしまいます。夏休み中も規則正しい生活きぎょうせうじきを心がけましょう。早起きはやおきをして、家族で朝食ちやうしきの準備じゆんびをしたり運動うんどうをしたりしてみませんか。



飲み残しのペットボトルに注意!

ペットボトル飲料いんりようを飲む時に、直接口ちよくをつけて飲むと、飲み物のの中に口の中の細菌なかにくちのさいきんが入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物のに含まれる栄養えいようを利用して細菌さいきんが増えます。特に糖分とうぶんの多い炭酸飲料たんさんいんりようや乳酸菌飲料じゆうきんいんりよう、果実飲料かじついんりようは細菌の栄養えいようになるものが多いので注意ちゆういが必要です。ペットボトル飲料いんりようは、開けたら早めはやに飲みきりましょう。



令和7年6月の主な食材料の産地は以下のとおりです。

- 玉ねぎ (香川、佐賀) ○にんじん (千葉) ○小松菜 (東京) ○キャベツ (愛知、長野) ○きゅうり (群馬) ○もやし (栃木) ○大根 (青森) ○長ねぎ (茨城) ○ピーマン (茨城) ○にんにく (青森)
- しょうが (高知) ○ぶなしめじ (長野) ○じゃがいも (長崎) ○小玉すいか (茨城) ○バレンシアオレンジ (和歌山) ○甘夏みかん (和歌山) ○あかうお (アメリカ) ○もうかざめ (宮城) ○きびなご (長崎) ○イカ (ペルー) ○むきえび (ミャンマー) ○釜揚げしらす、ちりめんじゃこ (愛知)
- さわら (韓国) ○鶏肉 (岩手、宮崎) ○豚肉 (群馬) ○卵 (青森) ○豆腐、生揚げ、大豆、きな粉 (国産) ○米 (宮城、秋田) ○牛乳集乳エリア (千葉)