


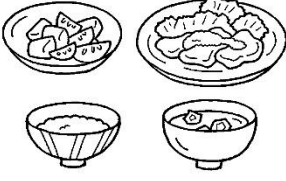


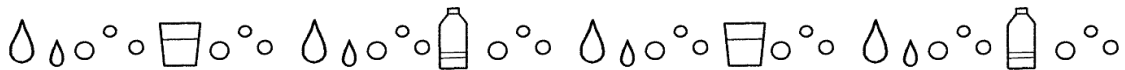
令和5年6月30日  
大田区立南六郷小学校  
校長 島村 博

# \* 給食だより \*

早いもので、一学期最後の月になります。梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。暑い夏を元気に過ごすためには、「早寝早起き朝ごはん」の規則正しい生活とバランスの良い食事、こまめな水分補給が大切です。けがや病気に気をつけ、楽しい夏休みをお過ごしください。

## 暑さに負けない 夏休みの過ごし方

<p><b>朝食をとろう</b></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><b>早寝や早起きをしよう</b></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><b>冷たいものとりすぎに気をつけよう</b></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><b>栄養バランスのよい食事をとろう</b></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>
---	---	--	---

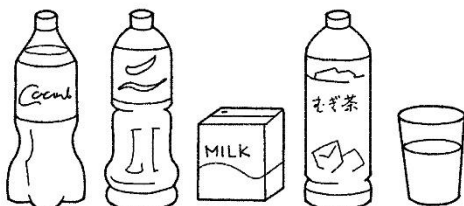


## のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!

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。

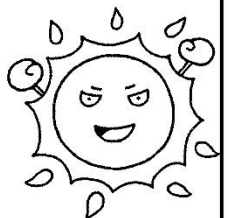
### 水分補給は何を飲む?

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いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



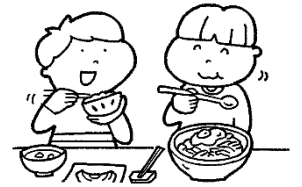
### 熱中症とは

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こともあります。



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。

しょくじ がくしゅう  
**食事のマナーについて学習しています。**



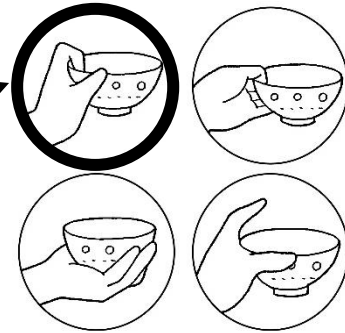
がつ まいつき かい しょくいくしどうび かく まえ たんにん はなし  
 6月から毎月1回「食育指導日」として、各クラスで「いただきます」の前に担任から話をしています。

きゅうしょくじ かんちゅう き てん  
**給食時間中の気になる点**

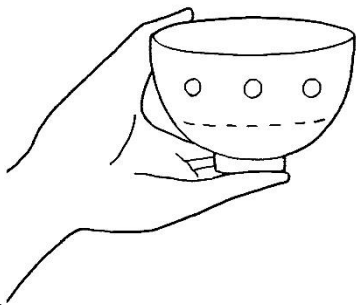
- いすにあさすわり、よ寄りかかって食べている。
- しょっきも いすて 食べている。(しせい ひだりがわ かたむ 姿勢が左側に傾いている)
- ひじをついて食べている。
- しょっきも かた しょっき ゆび はい 食器の持ち方(食器に指が入ってしまう、糸底を持たない)
- はしをただ 正しく持てない。



ひとさ ゆび しょっき なか  
**人差し指が食器の中に入  
 った持ち方の児童を  
 よく見かけます。**



ちや も かた  
**茶わんの持ち方**



ほん ゆび うえ いとぞこ おや ゆび  
 4本の指の上に糸底をのせて、親指を  
 ちや ささき  
 茶わんのへりにかけて支えます。4本の  
 ゆび うつわ あんてい  
 指をそろえると器が安定します。

食事マナーの定着は毎日の積み重ねが大切です。  
 ご家庭でもぜひご協力をお願いいたします。

がつ か たなばた  
**7月7日は七夕**

たなばた けんぎゅう ひこぼし しょくじょ おりひめ り ねん いちど  
 七夕は牽牛(彦星)と織女(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  
 ちゅうごく でんせつ はじ  
 願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事  
 ねがごとか たんざく ささだけ かざ たなばた ぎょうじ  
 食であるそうめんを食べたりします。



とうじつ ねんせい しゃかい かげんがく ぜんじつ か たなばた とうじょう  
 当日は4年生が社会科見学のため、前日の6日に七夕メニューが登場します。  
 たの  
 お楽しみに!