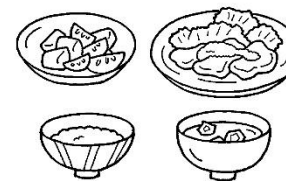


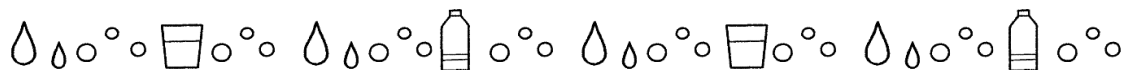
* 給食だより *

令和6年6月28日
大田区立南六郷小学校
校長 小沼 一実
栄養士

早いもので、一学期最後の月になります。今年は遅い梅雨入りでしたが、それが終わ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。けがや病気に気を付けて、充実した夏休みを過ごせるとよいですね。

暑さに負けない 夏休みの過ごし方

朝食をとろう  朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。	早寝や早起きをしよう  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。	冷たいもののとりすぎに気をつけよう  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。	栄養バランスのよい食事をとろう  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。
--	--	--	--



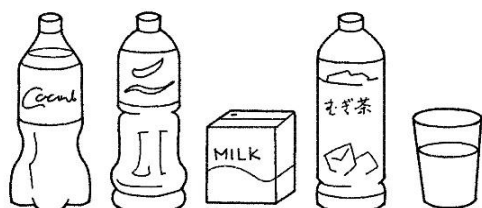
のどが渇く前に

水分補給はこまめにしよう!

のどが渇いている時は、すでに水分が不足しているといわれています。私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かしくしてしまいます。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、水の代わりに飲むと糖分のとりすぎになります。



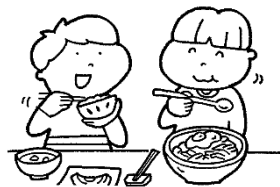
熱中症とは

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す。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。



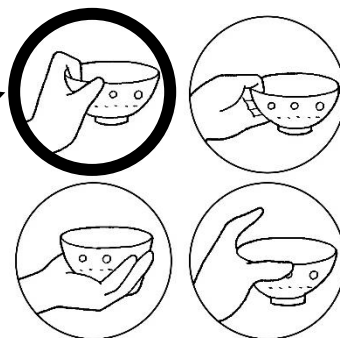
がつ まいつき かい しょくいくしどう び かく
6月から毎月1回「食育指導日」に、各クラスで「いただきます」の前に担任から話をしています。

ただ た かた かんが
正しい食べ方について考えよう

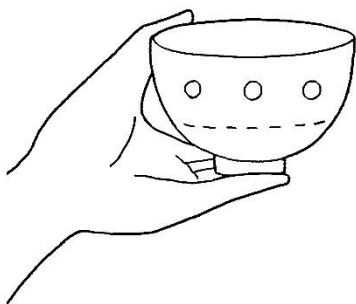
- ・食器を持たず、いすに手をついて食べている。(姿勢が左側に傾いている)
- ・ひじをついて食べている。
- ・食器の持ち方(食器に指が入ってしまう、糸底を持たない)
- ・はしの使い方 など



ひとさ ゆび しょっき なか はい
人差し指が食器の中に入っ
た持ち方の児童をときどき
見かけます。



ちゃ 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
茶わんのへりにかけて支えます。4本の
指をそろえると器が安定します。

しょくじ ていちゃく まいにち つ かせ たいせつ
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。

がっ 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
願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事
食であるそうめんを食べたりします。

