



給食たより

令和8年6月29日
大田区立松仙小学校
校長 早見 泰一



7月の給食

7日(火)…七夕。七夕には、短冊に願いごとを書いたり、家族でそうめんを食べたりする風習があります。給食では、短冊の形に切った人参や大根、天の川に見立てたそうめんなどを入れた七夕汁を作ります。また、フルーツあんみつのあんこは、給食室であずきから煮て作ります。

9日(木)…沖縄県の郷土料理である、シシジューシーとゴーヤチャンプルーを作ります。

とうもろこしの皮むき(2年生)

7月1日(水)の1時間目に、給食で使用するとうもろこしの皮むきを、2年生全員で行います。マスクとハンカチを忘れずに持ってきてください。また、爪を切る等、衛生面へのご配慮をお願いいたします。

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？

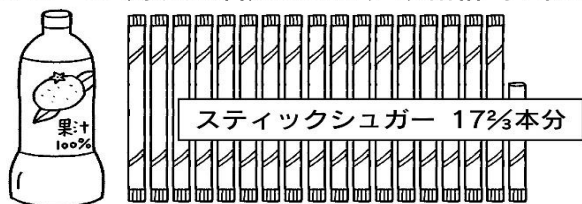
のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。

飲む量は？

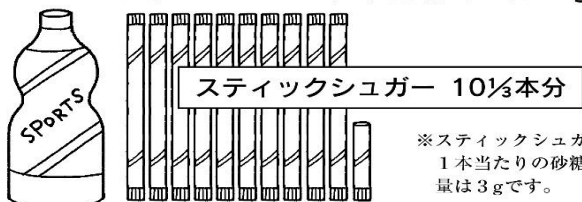
運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがおすすめされています。

チェック！ 飲み物の砂糖の量

ジュース(果実飲料) 500mL／砂糖相当量約53g



スポーツドリンク500mL／砂糖相当量約31g



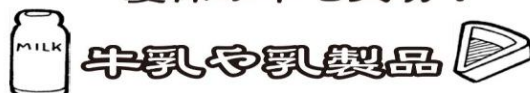
※スティックシュガー
1本当たりの砂糖の
量は3gです。

水分補給は水か麦茶にしよう

ジュース(果実飲料)やスポーツドリンクなどをたくさん飲むと、糖分のとりすぎになります。普段の水分補給は水か麦茶にしましょう。



夏休み中も大切！



休みの日には給食がないため、牛乳の摂取量が減りがちです。牛乳や乳製品には、成長期に欠かせないカルシウムが豊富に含まれているため、夏休み中も積極的にとるように心がけましょう。

食の体験を広げよう！

夏休みを利用して、さまざまなことを体験してみませんか？ 野菜の栽培・観察をする、家族の食事をつくる、地域の行事食を調べるなど、これまでに学んだことを生かして、やってみたいこと、調べたい

