

7月 もぐもぐだより

川崎市立 幸町 小学校
令和8年 7月15日(水)

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べたりしていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。

夏休みの食生活

夏休みに気をつけたい食生活のポイント

す いぶん (水分) 補給 をこまめにしよう	 水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。 汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。
て きど (適度) に運動 しよう	 ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方 の涼しい時間帯に行うか、室内でできる ことがおすすめです。
き そく (規則) 正しい 生活を心がけよう	 夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、 朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
な つ (夏) が旬の食べ物 を取り入れよう	 旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格 も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷 やす効果があるとされています。
な がら食べはやめよう	 食事の時にテレビやスマホを見ながら 食べるのはやめましょう。
つ め (冷) たい物の とり過ぎに注意しよう	 アイスやジュースなど甘くて冷たい物をとり 過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと 食べられなくなったりして、夏バテの原因 になります。
や しょく (夜食) や おやつは、食べる時間 ・内容・量を考えよう	 朝・昼・夕の食事以外に何か食べるとき は、ダラダラ食べたり飲んだりせず、時間 と量を決めましょう。

す す(進)んで お手伝いをしよう	 食事の準備や片付け、簡単な調理など、 おうちの人と相談してできることに挑戦しましょう。
み んなで一緒に食べる 機会をつくろう	 家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら 食事をする機会を作りましょう。
に ゆう(乳)製品や 小魚などでカルシウム をとろう	 給食のない夏休みは、カルシウムが不足 しやすくなります。牛乳を毎日飲むほか、 カルシウムを多く含む食品を積極的にと りましょう。

! 以上のことを心がけ、健康に気をつけて“すてきな夏休みに”してください！

★8・9月の給食について★

今年の夏休み明けの給食開始は、8月28日(金)からです。

6年生は、28日は修学旅行で給食はありません。

1年生から5年生は、28日からです。

給食の時間の持ち物(給食袋・マスク・口ふきハンカチ・机をふくシート等)

給食当番の袋を持ち帰っている人はそのセットを忘れないようにしましょう。

○8・9月の給食目標 「給食でSDGsを考えよう」

給食では、プラスチックごみ削減のため、牛乳はストローを使わずに飲むこと

に取り組んでいます。このように今月は給食の献立を通じてSDGsについて

知り、自分で取り組めることを考えましょう。

○行事食「お月見」・・・9月24日(木)の給食

ごはん・さばの塩焼き・めった汁・月見団子・みたらしあん・牛乳

○季節の食品

さやいんげん・えだ豆・かぼちゃ・さつまいも・ズッキーニ・とうがん・チンゲン菜・なす・
ピーマン・梨・かつお・しらす干し

○新しい献立「チージャン豆腐」・・・8月30日(水)の給食

豚肉や野菜と一緒に生揚げを炒め、砂糖・みそ・オイスターソース等で味つけをします。

中国の家庭料理をベースにした献立です。



あつ なつ すいぶん かた かんが

暑い夏！水分のとり方を考えましょう



わたし からだ やく ばあせんと すいぶん
私たちの体の約60～70%は水分です。

すいぶん けつえき せいぶん えいようそ はこ
水分は、血液の成分として栄養素などを運んだり、

あせ たいおんちようせつ からだ
汗となることで体温調節をしたり、いらぬものを体の
そと だ だいじ やくわり
外に出したりするなど、大事な役割があります。

き おん たか なつ あせ たいりよう すいぶん うしな
気温が高くなる夏は、汗を大量にかくので、水分が失われやすくなり
ます。気をつけないと脱水症状をおこし、熱中症にもなる危険が高ま
るので、こまめに少しずつ補給することが大切です。



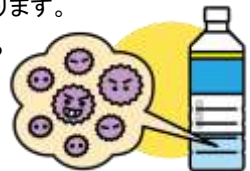
みず むぎちゃ すいぶん ほきゅう 水や麦茶などで、水分を補給する

たんさんいんりよう とうぶん おお の もの
ジュースや炭酸飲料などの糖分の多い飲み物は、
すいぶんほきゅう の とうぶん
水分補給にはむかないといわれます。飲みすぎると糖分の
とりすぎにもつながります。ふだんの水分補給は水や麦茶

などにするとよいのではないのでしょうか。スポーツなどで
たいりよう あせ じょうず かつよう
大量に汗をかいたときは、スポーツドリンクを上手に活用
しましょう。



ペットボトルは、飲みかけのまま放置
すると細菌が増えて、食中毒を起こす
危険性があります。
くち 口をつけたら
はや 早めに飲み
き 切るように
しましょう。



た もの すいぶん ほきゅう 食べ物からも水分を補給する

からだ すいぶん ほきゅう の もの
体に水分を補給するのは、飲み物ばかりではありません。みそ汁やスープ、ごはんなど食
すいぶん ほきゅう なつ しゅん やさい
からも水分が補給できます。また、夏が旬の野菜（きゅうり・トマト・なすなど）や、くだも
の（すいか・メロンなど）には、水分が多くふくまれているだけではなく、汗で失われる無機
しつ ほうふ た もの じょうず りよう すいぶん ほきゅう
質（ミネラル）も豊富です。食べ物を上手に利用して水分を補給しましょう。



まへの のどがかわく前に飲む

「のどがかわいた」と感じたときは、すでに体の水分は不足気味です。体からのイエロー
カードがでる前に、こまめに水分をとることを心がけましょう。

の いちどにたくさん飲まない

の からだ いちど きゅうしゅう すいぶんりよう
いちどにたくさん飲んでも、体が一度に吸収できる水分量
には限界があって、「がぶ飲み」しても大半が体の外にでてしまいます。



目指せ



「はし名人」

おはしをじょうずにもてるかな？

8月4日は「はしの日」です

給食では週に3回がごはんの日です。また、献立によってはパンの日でもおはしを使います。きちんと持てますか？

おはしを上手に持つと、手指に負担がかからず、食べものがはさみやすいため、とても食べやすくなります。

給食のない夏休みに練習してみませんか？ 楽しい食事中に、イライラしながらよりも、小さく切ったスポンジをはさんだり、大豆を使って運ぶ時間をきそったり、遊びの中で練習してはどうでしょうか？

はしの持ち方

① えんぴつと同じように、親指・人差し指・中指で1本のはしを持つ。



② 数字の「1」を書くように、上下に動かす。



はしの
うごかし方を
れんしゅう
練習しよう！

③ もう1本のはしを、親指の付け根から、中指と薬指の間に通す。



上のはしを動かし、はし先を閉じたり開いたりして、食べ物をはさみます。



した
下のはしは
うご
動かしません。

いろいろな使い方に挑戦してみよう



はしの選び方



親指と人差し指の間の長さの1.5倍が目安です。成長に合わせて、使いやすいものを選びましょう。