

# 給食だより

7月号

令和5年6月29日発行  
川崎市立上丸子小学校

6月も後半になり、じめじめと暑い日が続いています。校内では水泳学習が始まりました。水の中に入ると、体力をとて使います。水泳学習時に限った話ではありませんが、元気に楽しく学校生活を送るためにも早く寝て朝ごはんを食べてから登校しましょう。

7月の給食目標

夏の食生活について考えよう

## ●水分のとり方を考えよう

4年生授業紹介

人の体の6～7割は水分です。体内の水は、栄養素や酸素を全身に運び、あせとして出て体温を調整するなど、大切な働きをしています。そこで、体にとって水分はどんな働きをするか紹介します。

### 水分のはたらき

①体中に栄養を運ぶ



水分は血液として、体のすみずみまで栄養と酸素を運び届けます。

②あせで体温を下げる



暑い時は、あせをかくて体温を調整します。あせをかくたところは、ひんやりして体の熱をとります。

③いらぬものを体の外に出す



体中からいらなくなった老廃物を尿や便として体の外に出します。

### 食事にも水分入っています！



ごはんをたくとき

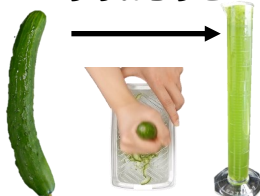
具を煮るとき

などの水があります。

#### 実験

きゅうりにどのくらい水分が入っているか、すりおろしてみました。

すりおろすと

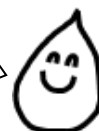


#### 結果

50ミリリットルのメスシリンダーがいっぱいになりました。

### 元気に過ごすための水分のとり方

「こまめに、すこしずつ」  
「のどがかわく前に」がポイントです。  
さらに、食事もしっかり食べて積極的に水分をとるといいですね。



### 我が家の自慢料理 募集

学校と家庭や地域との連携を深める活動の一環として、神奈川県学校栄養士協議会が「我が家の自慢料理」の献立を募集します。つきましては、ご家庭でお子様に喜ばれている料理で、かながわ県産の食材を使用したものがありましたら、別紙「料理カード」に材料名・作り方を記入しご応募ください。（募集要項・料理カードは給食室前に設置しますので、応募されたい方はお取りください。）

締切：7月7日（金） 提出先：担任もしくは学校栄養職員