

給食だより

令和8年6月26日
川崎市立末長小学校
第3号

梅雨に入り、じめじめと蒸し暑い日が増えてきました。暑くなり始めるこの時期は、こまめな水分補給とともに食事をしっかりとって、暑さに負けない体をつくりましょう。

自分でできる！暑さに負けないからだづくり ～食事編～

今年4月気象庁が、40℃以上の日を新たに「酷暑日」と命名するなど、今後暑さが増していくことが予測されます。

私たちの体は、成人で体重の約60%、小児で体重の70～80%を水分を占めています。しかし、この水分が2%以上脱水すると、体温を調節する機能や運動機能が低下してしまいます。

夏は知らず知らずのうちに汗をかいているので、のどがかわく前にこまめな水分補給を心がけることが大切です。また、食事からも水分は補給されるので、3食をきちんととるようにしましょう。

☆こまめな水分補給

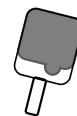
脱水症状を防ぐためにも、のどがかわく前に、こまめに水分補給をするようにします。



朝家を出る前、学校についたとき、授業が始まる前、家に帰ってきたらなど決めておくとういす。

☆冷たいものをとり過ぎない

冷たいもののとり過ぎは胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて体調不良になってしまいます。



一度にたくさん食べ過ぎるのではなく、体を少し冷やす感覚で食べましょう。

☆1日3食をしっかりとる

朝・昼・夕、バランスのよい食事をきちんと食べます。3食をしっかりとることで体にルーティーンが刻み込まれます。朝食は、目覚めのスイッチでもあります。朝食抜きなどにならないよう気をつけましょう。また、水分は飲み物だけでなく、食事からもとることができます。

夏野菜は、水分とミネラルが豊富なのが特徴です。積極的にとってみませんか。

夏野菜のえいよう



☆きゅうり☆

汗をかいて不足しがちな水分とカリウムが豊富です。



☆トマト☆

トマトの色素でもあるリコピンは抗酸化作用があり、疲労回復効果があります。



☆なす☆

きゅうりと同様水分が多いため、体を冷やす効果があります。また、皮にも栄養素が含まれているため、皮ごと調理するのがおすすめです。

食育 3年 学級活動「よくかんで食べよう」

6月の給食目標である「よくかんで食べる大切さについて知る」をもとに、3年生によくかむ大切さについていっしょに勉強しました。かむといいことってどんなことがあるかを予想しながら、給食時間に自分にできる目標を決めました。



子どもたちのワークシートより これからのめあて

今よりもかむ回数を5回増やして食べる。

姿勢をよくする。

口に多く詰め込み
すぎず、ちよつと
ずつ食べる。



学習後のふいかえり

よくかむとこまかくなって飲み込みやすくなり、
お腹がいっぱいになったことに気がつきました。

よくかむことで色々な体のところが
成長するから大事だと思いました。



保護者の方からのメッセージ

食材によって食感が違うことを理解して、かむことの
大切さについて気づけましたね。

よくかんで食べることを意識して給食を食べら
れて頑張ったと思います。

苦手なものでもしっかりとかんで食べようという気
持ちが大切ですね。

7月の給食のお知らせ

行事食 七夕 7月6日(月)

ごはん さばの塩焼き 梅きゅうり そうめんスープ 七夕ゼリー 牛乳

☆給食では、そうめんを天の川に見立てて、スープに入れます。

季節の食材 ブッキーニ かぼちゃ とうがん きゅうり なす さやいんげん とうもろこし えだ豆
にんにく すいか (季節の果物にすいかが出ます)

新献立「チキンのトマトクリームライス」7月13日(月)

チキンクリームライスを夏の暑い時期でも食べやすいように、トマトを使って作ります。

新製品「ミックスフルーツ」7月10日(金)フルーツポンチに使用

黄桃、白桃、りんご、洋梨のシロップ漬けです。

これまでフルーツポンチなどに使用していた果物の缶詰の代わりとして使用します。

夏休み前、給食最終日は7月17日(金)です。
かっぱう着は夏休み明けにお持ちください。