

給食だより

R 7 . 4 . 3 0
川崎市立久本小学校
栄 養 教 諭

季節の変わり目。こんな時は体調をくずしやすいので、注意が必要です。十分な栄養と休養をとり、免疫力アップにこころがけましょう。

ねっ ちゅう しょう よ ぼう

熱中症予防しましょう

いよいよ運動会の練習が始まります。のどが渇く前にこまめな水分補給をしましょう。

熱中症にならないためには

- 1, 3食しっかり食べる
- 2, 水分をこまめにとる
- 3, じゅうぶん休養をとる



のどが渇く前に、こまめな水分補給が必要です。少しずつ飲みましょう。

甘い飲みものは、かえて水分がほしくなります。ふだんは麦茶や水で補給します。

私たちのからだの半分以上が水分です。汗で出る分をあらかじめ補給しましょう。

一度にたくさんの水を飲むと、体液が薄まってしまいます。体液は一定の濃度が保たれて健康を維持しています。急にたくさんの汗をかく、水をたくさん飲む、激しい下痢をする等では、急な体液の変化によって体調が悪くなります。そんな時は、早めに補いましょう。

手作りスポーツドリンク

激しい運動などの場合は、塩分も補給

水	1 リットル
さとう (蜂蜜など)	大さじ4 (40g)
しお塩	小さじ1/2 (3g)
レモン汁	50cc程度

水筒によっては、食中毒をおこす場合があります。ご注意ください。

食事のマナーは大丈夫？

食事のマナーは、たくさんあります。食事の時の会話の仕方、内容などから始まり、箸などの食具の使い方など様々です。給食目標は「食事マナーを身につけよう」です。

食器をきちんと置けますか



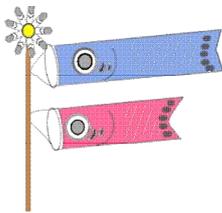
ひだりがわ 左側にごはん、みぎかわ 右側に汁物、おく 奥におかず。

食べるときの姿勢は大切です



姿勢よく食べましょう。

5がつのきゅうしょく



5月の給食目標は、「食事のマナーを身につけよう」です。座り方や箸の持ち方などの確認をします。



季節の食品

新たまねぎ しん 新じゃが芋 いも キャベツ なら グリーンアスパラガス メロン

行事食 「こどもの日」

2日 (金) たけのこごはん かつおのたつた揚げ みそ汁 かしわもち



「たけのこごはん」は、成長が早い竹にあやかり、子どもの健やかな成長を願って、端午の節句に食べられます。「かしわもち」は、柏の葉が新しい葉がでるまで落ちないことから、子孫繁栄を意味しています。

新献立

15日 (木) 「サンラータン」

サンラータンは、漢字で「酸辣湯」と書きます。酸味と辛みのある中華味のスープです。給食用にやさしい味で仕上げます。