

# 給食だより

R 8 . 4 . 3 0  
川崎市立久本小学校  
学校栄養職員

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

ねっちゅうしょう

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）	おさじ4（40g）
しお塩	こさじ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？

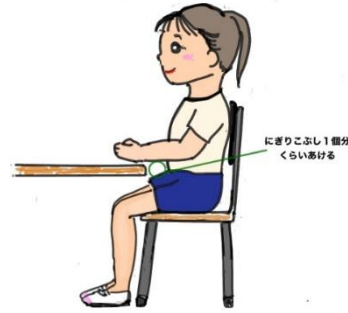
食事のマナーは、たくさんあります。食事の時の会話の仕方、内容などから始まり、箸などの食具の使い方など様々です。給食目標は「食事マナーを身につけよう」です。

## 食器をきちんと置けますか



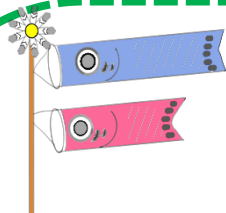
ひだりがわ 左側にごはん、右側に汁物、奥におかず。

## 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

新じゃが芋 キャベツ なら グリーンアスパラガス メロン たけのこ にんにく  
かつお しらす干し わかめ

### 行事食 「こどもの日」

1日(金) たけのこごはん ぶりのたつた揚げ みそ汁 かしわもち 牛乳

「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 8日(金) 「はなまるスープ」 11日(月) 「かつおと大豆のさっぱりあえ」

はなまるスープには、なるとの他に鶏肉、にんじん、たまねぎ、豆腐、小松菜が入ります。皆さんが毎日元気に、勉強や運動を頑張れるようにという願いが込められています。かつおと大豆のさっぱりあえは、レモンを使って、さっぱりとした味付けにしています。しっかり食べて丈夫な体をつくりましょう。