

7月 給食だより

令和4年度
幸手市立権現堂川小学校

いよいよ夏本番。急に暑さが増すこの時期は、体が暑さに慣れていないために熱中症になりやすく、注意が必要です。熱中症予防のためにも、十分な睡眠をとり、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。こまめな水分補給にも気を付けて暑さを乗り切りましょう。



7月の給食目標 暑さに負けない 食事をしよう

大切な夏の水分補給

わたしたちの体は、成人で体重の約60%を水分が占めていますが、2%以上を脱水すると、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。



夏を元気に過ごすには

こまめな水分補給



のどがかわく前の水分補給で脱水を防ぎます。

栄養バランスのよい食事



1日3回、栄養バランスよく食べます。

温かいものも食べる



冷たいものをとり過ぎず、温かいものもとります。

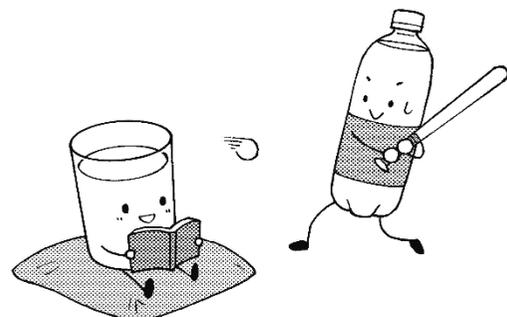
十分な睡眠



睡眠不足だと体調をくずしやすくなります。

水分補給に何を飲む？

ふだんの水分補給には、水や麦茶を飲むようにします。運動などで汗を多くかく時は、塩分も補給できるスポーツドリンクなどを飲むとよいでしょう。ジュースは糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとり過ぎになるので注意します。



©少年写真新聞社2022

～朝ごはんアンケート結果～

6月17～19日の3日間の朝ごはんアンケートを実施し、朝ごはんを黄色・赤・緑の食品に分け、3色そろっている日が何日あるかを調査しました。そして、給食委員会が集計してくれた結果は以下の通りです。



達成度	1年	2年	3年	4年	5年	6年	スマイル	合計
3日達成	1人	6人	3人	9人	8人	8人	1人	36人
2日達成	1人	1人	2人	1人	1人	1人	0人	7人
1日達成	3人	1人	2人	1人	1人	1人	0人	9人
未達成	0人	1人	0人	0人	0人	2人	1人	4人

振り返りの言葉を紹介します。

- これからも、3つの仲間を全部できるようにがんばる。(3年平野このみさん)
- 健康によい食材が食べられた。(5年栗田理央さん)
- 今回は3日間達成できたから、続けて頑張りたいです。(4年石塚太陽さん)
- いつも気にしないで食べていたけど、お母さん、おばあちゃんはいつも栄養を考えてご飯を作ってくれていたのだと思いました。(2年鳥海葉風さん)



この他にも、たくさんの振り返りの言葉がありました。ありがとうございました。

朝ごはんの5つのパワーで元気になろう！！

1

勉強パワー
脳のエネルギーになって
頭の働きを活発にする



5

うんちパワー
朝のうんち習慣を
助けるよ！



2

からだパワー
じょうぶな骨や筋肉を
つくって動かすよ！



4

体温パワー
脳やからだをめざめさせる
スイッチをいれるよ！

3

げんきパワー
げんきよく動くための
エネルギーになるよ！

