



# 7月給食だより

令和6年7月

No.4

渋谷区立千駄谷小学校

校長 中野有一郎

栄養職員 児玉佐和子

今月の栄養目標： おやつ<sup>た かた かんが</sup>の食べ方を考えよう

今月の給食目標： 食器や食具を大切に扱おう



## 熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起をし、必ず朝ごはんを食べましょう。

### 水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



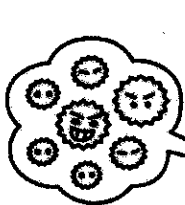
のどが渇いたと感じる前に飲む



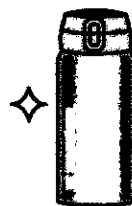
コップ1杯程度をこまめに飲む



汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

### 給食室より

令和6年5月31日に渋谷区とアメリカ合衆国ハワイ州ホノルル市は姉妹都市協定を結びました。これを記念して、ハワイ州観光局監修献立として学校給食にコラボメニューが登場します。今年度はこのほかにも渋谷区と縁のあるペルー共和国、クロアチア等と特別給食が登場予定です。お楽しみに!!

19日が夏休み前最後の給食です。最終週に給食当番となった人は、白衣を夏休み中に洗濯・アイロンがけをして、夏休み明け8月30日に忘れずに持ってきてください。

# 栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意してくださるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。



## ● 選び方の基本

主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

**主食** (主にエネルギーのもとになる食品)

ごはん、パン、めん類

**主菜** (主に体をつくるもとになる食品)

肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

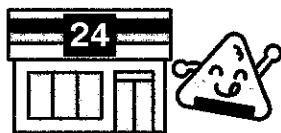
**副菜** (主に体の調子を整えるもとになる食品)

野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

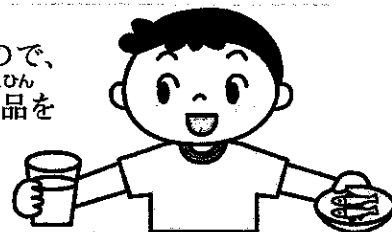
牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

**牛乳・乳製品**

**果物**



夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。



## ● コンビニで買う場合(例)

給食の組み合わせも参考にしてください。

**主食**

おにぎり、そば、パン

**主菜**

冷ややっこ、からあげ、焼き魚、ゆで卵

**副菜**

スープ、サラダ、煮物

1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わせあったものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。

**冷やし中華**

**中華めん (主食)**  
**ハム・卵 (主菜)**  
**きゅうり・トマト (副菜)**

**卵サンド**



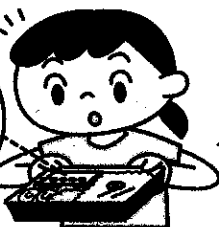
**パン (主食)**  
**卵 (主菜)**



副菜を追加！

市販のお総菜は塩分が多く含まれているものもあります。栄養成分表示を確認し、とり過ぎないようにしましょう。

**塩分 注意!**



## 1食当たりの塩分(食塩相当量)の目安

小学生 (低学年/中・高学年)	中学生
1.5g 未満 / 2g 未満	2.5g 未満