



給食だより

台東区立谷中小学校
令和7年度7月号



7月の栄養目標 暑さに負けないからだをつくろう



いよいよ本格的な夏が始まります。毎年、本当に暑いですね。夏を元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスの良い食事を続けることが大切です。また、子どもは体温調節機能や水分の代謝機能が未熟なため、脱水になりやすいといわれています。脱水は熱中症のリスクを高めるため、のどが渇く前にこまめに水分補給を行いましょう。

子どもたちにとって貴重な夏休みを、楽しく有意義に過ごしてもらえたらと思います。

----- なつ げん き 夏を元気に過ごすための **夏** **ば** **て** **対** **策** -----

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつ
こまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事を
とろう



主食、主菜、副菜、汁物を、
バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、
温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかし
をしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を
上手にかけるようにしましょう。

Q. 1日に必要な水分量はどのくらい？

A. 1日に必要な水分量は、実は大人も子ども（小学生以上）もそれほど変わりません。食事から1日1リットル程度とれているとすると、他に水分補給として飲む量は1～1.2 リットル程度が目安といわれています。それ以上でも、体が欲する場合は極端でなければ大丈夫です。一気に大量に飲むと体に負担がかかるので、コップ半分～1杯（100～200ml）程度をこまめに補給することが理想的です。子どもは大人よりものどの渴きを自覚しにくいので、声をかけて促すようにしましょう。

また、普段の水分補給のための飲み物は、水や麦茶がおすすめです。長く外にいる時や運動時は、塩分が含まれるスポーツ飲料を適量利用しましょう。



7月の給食 ピックアップ



* 食材に触れる体験学習

… ・枝豆のさや取り（2年生）

… ・とうもろこしの皮むき（3年生）

どちらも当日給食室で加熱調理して、全校でおいしくいただきます。



* 七夕

…七夕にちなんだ献立です。混ぜご飯の上には、星型のにんじんを散らします。天の川汁は、今年はかまぼこでできた「お魚麺」を使い、天の川に見立てます。かわいい星型の米粉マカロニも加えます。

・あなごの混ぜご飯

・天の川汁



* 旬の食材を使った給食

… プラム、小玉すいか、ズッキーニ、レタス、あじ、なす、かぼちゃなど

給食委員会より

7/4 セレクト給食のお知らせ

今年も給食委員会で**セレクト給食**を企画しました！

「今までにやったことがないものもいい」という声があがり、いろいろアイデアを出して話し合った中から、夏にふさわしいデザートで行うことに決定しました。

ひんやり冷たい『**冷凍みかん**』と、とろける甘さの『**ピーチコンポート**』です！！

事前に選んだデザートを食べます。どうぞお楽しみに♪

