



給食だより

台東区立谷中小学校
令和8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。

熱中症を予防する 水分補給のポイント

なにを飲む？



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかけた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。

飲む量は？



運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがすすめられています。

Q. 「ペットボトル症候群」とは何ですか？



A. 「ペットボトル症候群（清涼飲料水ケトーシス）」は、糖分の多い清涼飲料水を短期間に大量摂取することによって引き起こされる、急性の代謝異常です。血糖値が急激に上昇し、体内でケトン体という物質が産生されることで、様々な症状が現れます。初期症状は、激しい喉の渇き、倦怠感や吐き気などで、夏バテや脱水症状と見分けがつきにくいいため、注意が必要です。

大人の場合、発症リスクの目安は毎日1.5リットル以上の甘い飲料の摂取といわれていますが、体重の軽い子供の場合、より少ない量でも発症する危険性があります。

甘い飲料は、あくまで楽しむための嗜好品であり、水分補給には適しません。

1日の水分摂取量のうち、1割を超えない量におさめるよう心がけましょう。



あつ ま なつ やす かた 暑さに負けない 夏休みの過ごし方

<p>ちようしよく 朝食をとろう</p>  <p>ちようしよく にち げん き 朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p>はや ね はや お 早寝や早起きをしよう</p>  <p>なつ やす せい かつ 夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<p>つめ 冷たいものとりすぎに気をつけよう</p>  <p>つめ 冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p>えいよう 栄養バランスのよい食事をとろう</p>  <p>しゆしよく しゆきさい ふくきさい 主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
---	---	--	--



7月の給食 ピックアップ



* 旬の食材を使った給食 … 冬瓜、メロン、小玉すいか、なす、ズッキーニ、かぼちゃ、きゅうり、ピーマン、しいら、プラム、あじなど

* 郷土料理・沖縄県 … 「もずく丼」は沖縄の給食の人気メニューです。肉や野菜とともにもずくを炒め、甘辛く味付けします。冬瓜は、沖縄では「シブイ」と呼ばれている定番食材です。沖縄の食文化に欠かせない豚肉と一緒にみそ汁にします。



* 3年生とうもろこしの皮むき … 毎年3年生で行っている食育です。事前にとうもろこしについて知識を深め、事後にはワークシートも記入します。とうもろこしは、給食室のスチームコンベクションで蒸して、全校でおいしくいただきます。



* 七夕
・ちらし寿司
・天の川汁 … 七夕にちなんだ献立です。ちらし寿司の上には、星型のにんじんを散らします。天の川汁は、かまぼこでできた「お魚麺」を使い、天の川に見立てます。今年は、黄色い星型のちらしかまぼこも加えます。



給食委員会より

7/16 セレクト給食を実施します！

今年もやります**セレクト給食**！今回はなんと、初めて**3種類**から選ぶことができます！夏の定番人気『冷凍みかん』、初登場の沖縄県産『冷凍パイン』、根強いファンの多い『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♪

