



★おうちのひとと、
よんでください。

令和4年7月15日
宇都宮市立富士見小学校

暑い夏がやってきました。夏休みが始まると、食生活も乱れがちになりますので、注意しましょう。特に夜ふかしをして朝起きるのがおそくなると、朝食ぬきの生活におちいりやすくなります。1日2食では、栄養不足になったり生活リズムがくずれたりしてしまいますので、休み中も規則正しい食生活を送ることが大切です。

夏バテって何だろう？

“夏バテ”とは、暑さで「なんとなく体がだるい」「疲れやすい」「集中力がない」「頭が痛い」「不快感」といった症状が現れる、夏に起こりやすい“慢性疲労”のひとつです。汗をたくさんかきすぎると、水分不足などで体の中にあるミネラルのバランスが崩れ、これが“夏バテ”の症状を引き起こす原因ともいわれます。

夏バテの
原因は…



夏バテを防ぐためにはどんなことが大切？

しっかり食べよう！朝ごはん



朝食は1日の活動のともになります。朝ごはんを食べたからといっても、ごはんとふりかけだけとか、パンと飲み物だけでは、きちんと食べたとは言えません。なるべく主食・主菜・副菜がそろった朝食をとしましょう。

のどがかわいたら麦茶や牛乳を飲もう！



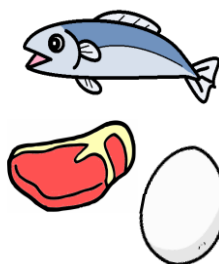
ジュースは、たくさん砂糖が入っているので、飲みすぎると、よけいのどがかわいたり、食欲がなくなったりします。普通の水分補給はジュースではなく、水や緑茶・麦茶などを選びましょう。

色のこい野菜を食べよう！



不足しがちな野菜をしっかりとりましょう。色のこい野菜には、体の抵抗力を高めてくれるはたらきがあります。色のこい野菜は油にとけるビタミンを多く含んでいるので、炒めものなどにして食べましょう。

卵・肉・魚などのたんぱく質をしっかりとろう！



暑いときに食べたいのは、そうめんなどの冷たいめんや、さっぱりした食べものです。しかし、たんぱく質が不足すると夏バテの原因になります。うまくたんぱく質と組み合わせ、食事をとりましょう。

毎日の食事が「からだづくり」につながっています！

※裏面に続きます。



ペットボトルの飲み残しに注意!



ペットボトル飲料は、持ち運びができる便利な飲み物です。でも、飲み残しがあるときは少し注意が必要です。口をつけて飲んだペットボトルの中には口の中の雑菌などが入りやすく、入った菌は飲み物の栄養を利用して、時間がたつにつれどんどん増えていきます。とくに暑い夏は、ペットボトルの中は菌が繁殖しやすい温度になりやすく、その結果、とても不衛生な飲み物になってしまうことがあるのです。「ふたを開けたら飲みきる」「一度に飲みきる量の容器のものを買う」。そして「直接ボトルに口をつけて飲まず、コップなどについて飲む」「残ったら冷蔵庫で保管して早めに飲みきる」などを心がけたいですね。



平和を願って大いちょう献立 ～7月22日(金)～

「宮っ子ランチ」は、わたしたちの住む宇都宮市の特産品や文化など宇都宮のよさを知ることのできる給食です。みなさんが給食で食べる夏のメニューは、「平和を願って大いちょう献立」です。

太平洋戦争の空襲で焼けこげても、みごとによみがえった大いちょうにちなんだ「大いちょう汁」や宇都宮といえば「ぎょうざ」、白米が貴重だったときのごはんを思わせる十六穀ごはんなど、平和を願う献立になっています。



保護者のみなさまへ

きゅう
給

しょく
食

しつ
室

か

ら

夏休み前の給食も7月22日で終了します。初めての給食にとまどっていた1年生も給食当番や配膳を上手にできるようになりました。給食室の調理員さんたちも、受け取りや返却に来る子どもたちの様子や戻ってくる食缶を見ながら、子どもたちの成長に驚いています。それは、ほとんどのクラスで残菜なしで戻ってくること、そして「ありがとうございました」「ごちそうさまでした」のあいさつが大きな声でしっかりできるようになったことです。

新学期開始以来、学校給食の実施にご理解とご協力をいただきまして、誠にありがとうございました。夏休み期間中、給食室は点検や清掃の作業に入ります。そして休み明け、日焼けしたくましくなった子どもたちと再会し、元気に給食をスタートしたいと思っています。

ありがとうございました

