



だより 7月

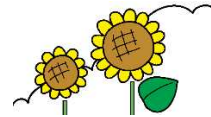
白沢小学校 7月号



だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏バテが心配です。水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごしましょう。

すいぶんほきゅう

水分補給はこまめにしよう！



のどが渇いている時は、すでに水分が不足していると言われています。私たちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足は、その調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。



水分補給の時は、なにを飲みますか？なるべく麦茶、ほうじ茶、水を飲むようにしましょう。緑茶やコーヒーには、利尿作用（体から水分を外へ出すはたらき）があるので、注意が必要です。また、ジュース類には糖分が多いので、食欲低下につながります。水のかわりに飲むことは控えましょう。



ふるさとちいきがっこうえん 給食マナー週間について

7月4日（月）から8日（金）は古里地域学校園の給食マナー週間となります。「食事のマナー振り返りカード」を使って、意識的に取り組むことで学校給食の発展を図るものです。配布された振り返りカードを確認し、ご家庭でもこれを機に食事についての在り方を見直していただけると幸いです。また、振り返りカードの裏面では、「おうちの人から」へご記入のご協力を、よろしくお願い致します。

() ねん () ぐみ なまえ ()

しょくじのマナーについてふりかえってみましょう！

★ きゅうしょくのときにできた〇、あとひといきま、できなかったときは×をつけましょう。

ただしくならべましたか？ 月 火 水 木 金	なんでもたべられましたか？ 月 火 水 木 金	おわんをきちんともって、よくかんで食べましたか？ 月 火 水 木 金
ただししいせいでしたか？ 月 火 水 木 金	ただしくはしをつかいましたか？ 月 火 水 木 金	たべのこしやゴミのかたづけはきちんとできましたか？ 月 火 水 木 金

おうちでふりかえってみましょう！

★ まいにちのしょくじで、じぶんのできることをふやしていきましょう。つぎのことができたら、下ににちをかきましよう。

あさごはんはたべましたか？ 月 火 水 木 金	しょくじのまえにおはしをならべましたか？ 月 火 水 木 金	りょうりをはこべましたか？ 月 火 水 木 金
「いただきます」「ごちそうさま」をいえましたか？ 月 火 水 木 金	たべ終わったあとのしょくじを片づけましたか？ 月 火 水 木 金	りょうりのでつたいをししましたか？ 月 火 水 木 金

スペシャル

けがをしないようにきをつけてね。

月 火 水 木 金

じぶんはんせい かんどう

（自分の反省や感想など）

ひと

（おうちの人から）

お子さんの振り返りカードを見て、感想やご家庭での食事の様子、気を付けていることなど、ぜひ教えてください。

月 火 水 木 金