



# 給食だより

令和5年6月28日  
千葉市立金沢小学校

だんだんと気温や湿度が高くなり、じめじめとした季節がやってきました。この時期は、熱中症や夏ばての症状が出やすくなります。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかり摂りましょう。バランスの良い食事と規則正しい生活を大切に、暑い夏を元気に過ごせるようにしましょう。



## のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたし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。

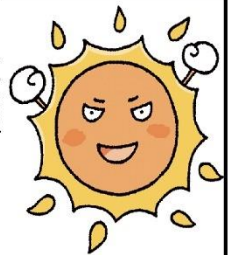
### 水分補給は何を飲む?

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



### 熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。



# 暑さに負けない 夏休みの過ごし方

<p>朝食をとろう</p>  <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p>  <p>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>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p>  <p>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>栄養バランスのよい食事をとろう</p>  <p>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>
---	---	--	---

## しあわせにんじん見つけた!



今年度も、給食委員会の活動で「しあわせにんじん」の取り組みをしています。

今年度の1回目は6月15日(木)に実施し、スープの中に、各クラス2個ずつ型抜きした「しあわせにんじん」を入れました。

しあわせにんじんが入っていた児童には、給食

委員会手作りのしおりをプレゼントし、放送で紹介しました。「今日の給食のスープに、しあわせにんじんが入っているんだよ!」と朝から楽しみにしている児童もいました。

次回も楽しみにしててくださいね。

第2期(6月分)の学校費の引き落としは7月25日(火)、  
第3期(7月分)は8月25日(金)です。前日までに口座残高の確認をお願いします。  
引き落としができない場合は、それぞれ翌月15日に再振替を行います。

## 給食で主に使用している食材の産地(5月26日~6月23日)

種類	産地	種類	産地	種類	産地
牛乳	千葉市	こまつな	千葉県、埼玉県、茨城県、東京都	さつまいも	千葉県
米	千葉県			ごぼう	青森県、熊本県
パン (小麦)	北海道、埼玉県、群馬県、茨城県、千葉県	じゃがいも	千葉県、鹿児島県、長崎県、長野県	だいこん	千葉県、青森県
		たまねぎ	千葉県、群馬県、佐賀県	もやし	栃木県
豚肉	千葉県	キャベツ	千葉県、茨城県	ねぎ	茨城県
鶏肉	千葉県	にんじん	千葉県	きゅうり	千葉県
				メロン	千葉県