

7月 給食だより



令和8年6月29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。この時季は、熱中症や夏バテの症状が出やすくなります。バランスのよい食事や水分補給、規則正しい生活を心がけ、暑い夏を元気に過ごせるようにしましょう。



熱中症を予防しよう

熱中症は、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、死に至る場合もあります。熱中症を予防するためには、水分と塩分をしっかり摂ることが大切です。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。



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く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



暑さに負けない 夏休みの過ごし方

朝食をとろう  朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。	早寝や早起きをしよう  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。	冷たいもののとりすぎに気をつけよう  冷たいものばかりだと胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。	栄養バランスのよい食事をとろう  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。
---	---	--	---

そらまめのさやむき

6月4日に、2年生が給食に使うそらまめのさやむきをしました。始めに、そらまめの名前の由来や旬についてクイズで紹介しました。旬の話をする、「1年生の時にやった!」「とうもろこしの旬は夏だったよね。」などと、1年生の時に行ったとうもろこしの皮むきをよく覚えていました。むき方を説明し、いよいよさやむきです。色や感触、においなど、よく観察しながらさやむきができました。前の週の図書の時間に「そらまめくんのベッド」を読んでもらったので、「絵本にあった通り、中がふわふわだった。」「思ったよりぬるぬるしていた。」などと、さやの内側の様子を特によく観察していました。そらまめは茹でて、当日の給食に出し、旬の味覚を味わいました。



しあわせにんじん

今年度も、給食委員会の活動で「しあわせにんじん」の取組を行います。1回目は6月23日に実施し、野菜たっぷり春雨スープの中に、ハートの形に型抜きした「しあわせにんじん」を各クラス2個ずつ入れました。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。当日は、朝から楽しみにしている児童が多く、しあわせにんじんを見つけると嬉しそうに教えてくれました。次回は冬頃に実施予定です。楽しみにしててくださいね。



給食で使用した主な食材の産地(5月25日～6月19日)

種類	産地	種類	産地	種類	産地
牛乳	千葉市	鮭	北海道	大根	千葉県
米	千葉県	いわし	千葉県	長ねぎ	茨城県
パン (小麦)	北海道、埼玉県、 群馬県、茨城県、 千葉県	じゃがいも	鹿児島県、長崎県	きゅうり	千葉県、群馬県
		小松菜	千葉県、茨城県	さつまいも	千葉県
		キャベツ	千葉県	そらまめ	新潟県
豚肉	千葉県	人参	千葉県	美生柑	愛媛県
鶏肉	千葉県、宮崎県	玉ねぎ	千葉県	メロン	茨城県