

きゅうしよく

給食だより7月号

がつごう

令和8年6月30日
品川区立上神明小学校

梅雨が明けると、本格的な夏がやってきます。こまめに水分を補給し、食事をしっかりとって、暑さに負けない体をつくるのが大切です。疲れを感じたら、しっかり休養をとりましょう。

がつ
7月の給食目標：量さに負けないようにしっかり食べよう

3食きちんと食べる

1日3回の食事をきちんと食べることが大切です。朝食抜きなどにならないように気をつけて、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。意識して主菜・副菜のおかずをそろえて食べることが大切です。

こまめに水分をとる

たくさん汗をかく夏は、意識して水分を補給する必要があります。飲み物だけではなく、みそ汁・野菜・果物などの食べものからも水分補給ができます。

冷たいものをとれすぎない

冷たいもののとりすぎは、胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて体調不良になってしまいます。食事の際は、みそ汁やスープなどの温かいものも食べることが大切です。

水分補給のポイント

適切な水分補給で暑い夏を乗り切りましょう。



とれすぎ注意！甘い飲み物

ジュースやスポーツドリンクを飲みすぎると、糖分のとりすぎや虫歯の原因になってしまいます。普段の水分補給は、水やお茶を飲みましょう。



いつ飲む？

水分は、のどがかわいたと感じる前に、こまめに、コップ1ぱい程度とることが大切です。特に、朝起きたときや、入浴の前後などは意識して水分補給をしましょう。

7月2日は七夕メニュー☆



七夕は、短冊に願い事を書いて笹に飾り、そうめんを食べる風習があります。これは織姫が得意な織物とそうめんが似ているからという説があります。給食では2日に五目ずしとそうめん汁を提供する予定です。

夏野菜を食べよう！

夏に旬を迎える野菜は、日光をたくさん浴びた色の濃いものが多いです。トマトやピーマン、オクラ、とうもろこし、ズッキーニなどが代表的です。夏野菜は水分を多く含んでいるので、熱のこもった体を中から冷やしてくれます。7月の給食にもおいしい夏野菜が出てくる予定なので、味わって食べてください。