



もうすぐみんなが楽しみにしている夏休みです。暑さに負けない食生活を心がけて元気にすごしましょう。そして、夏休みにしかできないいろいろなことにチャレンジをして、楽しい思い出をたくさんつくりましょう。

令和5年6月30日
港区立高輪台小学校
校長 細川力
学校栄養職員 八代美弥子



夏休みの食生活のポイント

●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。

朝食をとろう	早寝や早起きをしよう
冷たいもののとりすぎに気をつけよう	栄養バランスのよい食事をとろう

●早寝や早起きをしよう

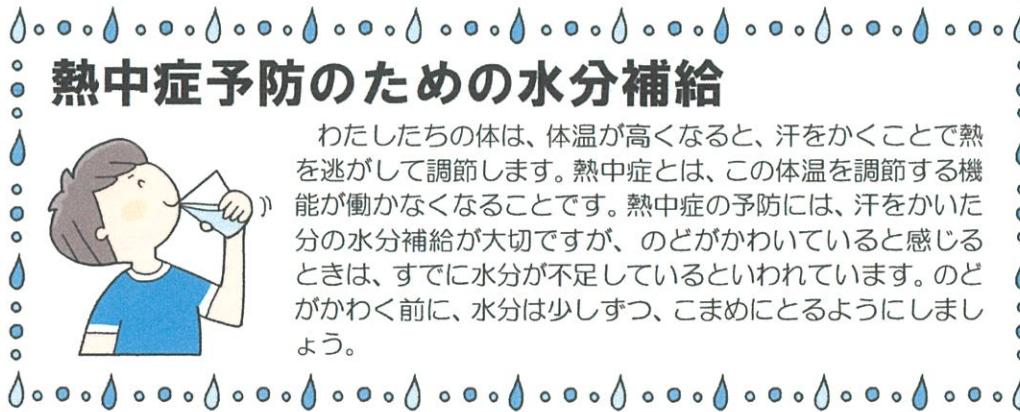
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。

●冷たいもののとりすぎに気をつけよう

冷たいものばかりとる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。



熱中症予防のための水分補給



わたしたちの体は、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。熱中症とは、この体温を調節する機能が働かなくなることです。熱中症の予防には、汗をかいだ分の水分補給が大切ですが、のどがかわいていると感じるときは、すでに水分が不足しているといわれています。のどがかわく前に、水分は少しずつ、こまめにとるようにしましょう。



食べる内容は、食事で不足しがちな栄養素（カルシウム、鉄など）を含む食品をとり入れるとよいでしょう。市販品を利用する場合は、脂質、塩分、糖分のとりすぎに気をつけましょう。また、適量を心がけて、だらだら食べずに時間を決めましょう。

7月7日は七夕です

七夕は中国の古い伝説から生まれた行事です。

七夕の日は、はた織りの上手な織姫にあやかり、とくに縫い物などの上達を五色の短冊に書いてお願いしていました。もともとは欲しいものをお願いする日ではなかったそうです。また、この日に里芋の葉にたまつた朝露を墨にすって願い事を書くと、字が上手になるとと言われたそうです。現在ははた織りの糸や天の川に見立てたそうめんに、星に見立てたおくらやにんじんなどを飾って食べます。



七夕にちなんで、5日の給食は、星型のかまぼことあなごが入ったちらしづしと、おくらとそうめんの入ったすまし汁の予定です。

4日は3年生、6日・7日は6年生がないので、今年度は5日に実施いたします。

とうもろこしの皮むき



7月3日に、1年生が皮をむいたとうもろこしが給食に登場します。今年も東京都内で採れたばかりのとうもろこしを届けてもらう予定です。今が旬のとうもろこし、家庭でもぜひ味わってみてください。給食では決まりがあって、全ての皮を取ってから加熱しますが、家庭で加熱するときは、皮を少し残したままの方が、甘みが逃げずおいしいです。

